ઉપયોગી વિદ્યાકળા ગ્રંથમાળા, મણકો બીજો.

આકાશવાણી

અથવા

સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિ.

(શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક ઊન્નતિનો અપૂર્વ ઉપદેશ.)

લેખક તેમજ પ્રકાશક,

વૈદ્યશાસ્ત્રી સામળદાસ સેવકરામ

મેનેજર-વિદ્યાકળા પ્રચારક મંડળ.

વડાગામ-વાયા-તલોદ. એ. પી. રેલવે.

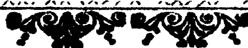
પ્રથમાવૃત્તિ. પ્રત ૫૦૦. સને ૧૯૧૭

કિંમત- કાચા પુંઠાના ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ જુદુ.

પાક્કા પુંઠાના ૦-૧૪-૦ „



અમદાવાદ શાહાપુર નવીપોળમાં આવેલા શ્રી પ્રજાહિતાર્થ
મુદ્રાલયમાં પટેલ ડાહ્યાભાઇ દલપતરામે છાપી.



ભૂમિકા.

સુખ અને શાન્તિ ભર્યું દીર્ઘ જીવન ભોગવી અંતે મોક્ષદશાને પ્રાપ્ત થવું એ દરેક મનુષ્યની ઇચ્છા છે. પરંતુ ભિન્નભિન્ન મતો દર્શાવનારાં આજકાલનાં સુધારાનાં શાસ્ત્રોના ગુંચવાડાથી, પ્રાચિન રહેણી કરણીમાં છિન્નભિન્નતા થવાથી, ભ્રાતૃભાવના બદલે અરસપરસના સ્વાર્થમય આંતરિક દ્વેષથી, તેમજ ભિન્ન ભિન્ન મનુષ્યોનાં ભિન્ન ભિન્ન અંતઃકરણોમાં ઉઠતા ભિન્ન ભિન્ન અનિશ્ચિત સંકલ્પ-વિકલ્પોના વ્યામોહને લીધે આજે એકાદ શાસ્ત્રનું રચાવું, એકાદ ધર્મનું સ્થપાવું, અને કાલે તેની સત્યતામાં બીજાને ભ્રાન્તિ ઉત્પન્ન થવાથી સૃષ્ટિએ ગ્રહણ કરેલા માર્ગ ઉપર અશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરી અન્ય માર્ગે ચડાવવાની ઉથલ પાથલ કરવી, વિગેરે કારણોએ દુનિયાંની અક્કલમાં એથી ભ્રાન્તિ ઉત્પન્ન કરી છે કે જે સમસ્ત પ્રાણી માત્રમાં અશાન્તિનો પવન ફેલાવે છે.

કવિઓ, પાદરીઓ, તત્વજ્ઞાનીઓ અને રાજનીતિજ્ઞ પુરૂષોએ આ મથવાનાં કારણો તેમજ તેના અનેક વિધ ઉપાયો બતાવ્યા છે. પરંતુ પ્રત્યેક વ્યષ્ટિ, સમષ્ટિની અખંડ શાન્તિ, અખંડ સુખ, અખંડ એકસંપતા, અખંડ ભ્રાતૃ ભાવ પ્રાપ્ત થવાને તો હજુ ભવિષ્ય ઉપર આધાર રાખી શકાય એવું સ્વપ્ન જ છે. કારણ એ ઉપાયોને વ્યવહારમાં મુકી જોતાં તેઓના પરીણામમાં શુભફળ આવવાને બદલે ઊલટી અનેક વિધ તૃષ્ણાઓ, અનેક વિધ દુઃખો, અનેક વિધ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેથી સત્ય સુખ, સત્ય શાન્તિનો સાક્ષાત્કાર

દેશને અનુસરજો. કારણ એ દરેકનું મુળ તેમાંજ છે. કેમકે આ ઉપદેશ કૃત્રિમ નહિ, પરંતુ કુદરતી છે. અને તે અગમ્ય, અગોચર, અકળ, અનંત રહસ્યોને પણ સારી રીતે સમજાવે છે. જેથી તેને છોડીને બીજો કોઇ પણ એવો ઉપદેશ નથી, બીજો કોઇપણ એવો પંથ નથી, કે જે સત્યને જાગૃત કરે, સત્યને ઉસ્કેરે, સત્ય માર્ગે પ્રેરે, અને સત્ય સુખને, સત્ય શાન્તિને, સત્ય બળને તેમજ સત્ય સ્થળને પ્રાપ્ત કરાવે.

વડાગામ-મહીકાંઠા.
રામજયંતિ. સં. ૧૯૭૩

આપનો-
વૈદ્યશાસ્ત્રી. સામળદાસ સેવકરામ.



મુખ્ય વિષયો.

આકાશવાણી

અથવા

સ્વર્ગીય સુખની પુનઃપ્રાપ્તિ

पुराण मित्येव न साधु सर्वम् ।
न चापि सर्वं नवमित्य वंद्यम् ॥
संतः परीक्ष्यान्तर त्मजंते ।
मूढःपर प्रत्ययनेय बुद्धिः ॥ १ ॥

જે કંઇ જુનું છે તે સર્વે સારૂં છે, એમ સજ્જનો માની લેતા નથી, તેમજ જે કંઈ નવું છે તે સર્વે નિંદ્ય છે એમ પણ માનતા નથી; પરંતુ પરીક્ષા કરીને એમાંથી જે સારૂં હોય તેનેજ ગ્રહણ કરે છે. માત્ર મૂર્ખ મનુષ્યજ પરાયા ઉપદેશના વિશ્વાસના આધારે ચાલવાની:બુદ્ધિવાળા હોય છે.

ઋતુરાજ વસંતની સ્વારી આવી પહોંચેલી હોવાથી સૃષ્ટિએ શોભે શણગાર સજ્યા હતા. નવિન પલ્લવ–પુષ્પોથી શોભાયમાન

થઇ રહેલી તેની વનરૂપી વક્ષઃસ્થલીમાં બાલેન્દુસમ વિકસિત થયેલાં અતિ લેાહિત પલાશપુષ્પેા જાણે વસંતનાથે નખક્ષત કર્યાં હેાયને તેવેા ભાસ આપતાં હતાં. હુતાશનીનેા સમય હેાવાથી પ્રજ્વલિત થયેલેા પ્રચંડ હુતાશન કનકાભરણુની ગરજ સારતેા હતેા. આમ્ર અને અશેાકાદિનાં પુષ્પેાના પરાગને સાથે લેઇ મધુર ગંધથી વહન કરતા વાયુદ્વારા ઠામ, ઠામ સંચાર કરી મદનરાજ દરેકના મનને ઉન્મત્ત બનાવી રહ્યો હતેા; અને તેથી લલનાએા ક્ષણે ક્ષણે નવિન શેાભા ધારણ કરતી હતી, તેમજ નરેા નટવાની માફક નવાં નવાં નખરાં ભજવતા હતા. કેાઇ સ્થળેઃ—

જાએારે જસેાદાસેં કહીએા,—કનૈયે મેાસેં ગાલીરે દીની. જાએારે૦
ગાલીરે દીની મેારી ગાગર છીની, ચેાલીમેં ઉલ્ફત કીની.
કનૈયે મેાસે૦

એ તાન ઊડતું હતું—તેા કેાઇ સ્થળે—

શ્યામરા મત મારેા પીચકારી—ભલારે શ્યામરા૦
મેંતેા ભીંજ ગઇ લાજકી મારી—ભલારે શ્યામરા૦

નુ ભાન થતું હતું—વળી
ફાગનકે દીન ચાર, સખીરી અપને, બાલમકેા મંગેસેા
હણીંગી—ફા૦

નું ગાન થતું હતું તેતેા જુદુંજ—આટલેથી પણ ન વિરામતાં—

સાધુનકે અરૂસિદ્ધનકે અરૂભદ્ર સુભટ્ટકે મનમાની,
કામિનિકે અરૂહુતનકે રજપૂતન ઘેાટમ ઘેાટકે છાની;

યાહિકે બીચ અનેકન તીરથ યાહિમે ગંગ તરંગકે પાની,
કોટિન રંગ દિખાવતિ હૈ જબ અંગમે આવતિ ભંગ ભવાની. ૧
ખાયેતે જ્ઞાનકિ ખાન ખૂલે બિન ખાયે ગમન નહિ હોતવહે બાની;
આહુત હૈ સબ યોગી યતી અરૂદેવનમેં મહાદેવહુ માની;
યાકે સમાન ન ઔર કછુ હુમેં જાન પરી યહ મુક્તિ નિશાની;
કોટીન રંગ દિખાવતિ હૈ જબ અંગમેં આવતિ ભંગ ભવાની. ૨

મિરચ મસાલા સૌંફ કાસની મિલાય,
ભંગ ખાયેતે અનેક રંગ અંગકો ઉબારતી,
જારતી જલોદર કઠોદર ભગંદરકો,
સન્નિપાત બવાસીર બાવન વિદારતી;
સુકવિ શિવરામ દાદખાજકો ખરાબ કરે,
ક્ષયી છીંક છંજન નસૂરકો નિકારતી,
પીનસ પ્રમેહ વીસ બાવન તરહકી પીર,
કમર દરદકો ગરદ કર ડારતી. ૩

વિગેરે ગુણુગાન કથી કોઇ કોઇ સ્થળે ભંગપાન પણ થતું હતું.

ટુંકામાં જેને જેમ રૂચે તેવા તાનમાં તે મસ્તાન હતું. દુઃખ કે દરદનું કોઈ સ્થળે લેશ પણ ભાન નહોતું.

સૃષ્ટિનું બાહ્ય દશ્ય જોઇ આવું સુખ, શાન્તિમય દૃષ્ટિગોચર થતું હતું, પરંતુ તેનું આંતરિક દશ્યતો કેવળ જુદાજ પ્રકારનું હતું. કેવળ એકબીજાની દેખાદેખીથીજ "સોબતે અસર" એ કથનાનુસાર આ રંગ બે, ચાર ઘડીકો મારેજ જામ્યો હતો. કિન્તુ

સત્ય રહસ્ય જોઈએ તો દરેક વ્યક્તિના અંતઃકરણમાં ઉદારતા, ભ્રાતૃભાવ, સંતોષ, ધૈર્ય, પવિત્રતા વિગેરેના બદલે તિરસ્કાર, દ્વેષ, દુશ્મનતા, મદ, મત્સર, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ભ્રષ્ટતા, દુષ્ટતા, નિર્દયતા, અસત્યતા, સ્વછંદતા, પાખંડ-પ્રપંચ અને પાપી વાસનાઓજ રમી રહી હતી. પરમાર્થને તિલાંજલી આપી સહુ કોઇ સ્વાર્થની બાજી ખેલી રહ્યાં હતાં. જેના પરીણામે સર્વે સ્થળે ચિંતા, ભય, શોક, અસંતોષ, દુઃખ અને દરીદ્રતાજ દૃષ્ટિગોચર થતાં હતાં. મહામારી, મરકી વિગેરે સંહાર માર્ગની દેવીઓ પણ પોતાનું ખપ્પર ભરવાનું કામ ઠામ, ઠામ ઊમંગભેર કરી રહી હતી. અને તેથી પાંચ, પચ્ચીશ પળ પહેલાં જેઓ વિવિધ પ્રકારના તાનમાં મસ્તાન હતા, તેઓ સ્મશાનવાસી થતા દૃષ્ટિએ આવતા હતા.

આવો અરસ્પરસ વિચિત્ર પ્રકાર જોઇને મારૂં મન વિચાર વમળમાં ગોથાં ખાવા લાગ્યું; અને સંકલ્પ-વિકલ્પો કરવા લાગ્યું કેઃ—

શું ઇશ્વરે સૃષ્ટિ નિર્માણ કરી હશે ત્યારથીજ આવી દુઃખી, દરીદ્રી અને રોગી ઊત્પન્ન કરી હશે, અગર તો પાછળથી આવી અવનતિને પ્રાપ્ત થઇ હશે? જો કદાચ એમ માનીએ કે સૃષ્ટિની શરૂઆતજ આવી રીતે થઇ હશે, તો પછી તેને આવી અધોગતિવાળી પેદા કરવાનું પ્રયોજન શું? કદાચ એમ માનીએ કે તેને સંપૂર્ણ સુખશાન્તિમય સરજવાનું તેના સરજનહારમાં સામર્થ્ય નહોતું, તો પછી ઇશ્વર કે જે સર્વશક્તિસંપન્ન મનાય છે તેવો માનવાનું પ્રયોજન શું! વળી મહામારી, મરકી વિગેરેના ઉપદ્રવથી જે અણધાર્યા મરણો થાય છે તેના વિષે કંઇ નિયમ હશે, કિંવા જે સપાટામાં આવે તે મરે? જો એમ હોય તો પછી આવકું

વિશાળ વિશ્વ બનાવીને તેને ચલાવવાને શું કંઇ નિયમિત બંધારણુજ નહિ ! એ કેવું અંધેર ! વળી અમુક પ્રાણી સર્વે વાતે સુખી તો અમુક દરેક રીતે દુઃખીજ જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું ? શું ઇશ્વરના ત્યાંથી સુખ સંપત્તિ અંધારે વહેચાઈ હશે, અથવાતો પક્ષપાત્ કરીને વહેંચવામાં આવી હશે? કે જેથી દરેક વ્યક્તિ ભિન્ન ભિન્ન દશાને પાત્ર થઇ.

જો એમ હોય તો પછી ઇશ્વરને શામાટે પ્રપંચી, પાખંડી, પક્ષપાતી, સ્વચ્છંદી, તેમજ બુદ્ધિહીન ન ગણુવો ? શું ડહાપણુ, શું ભલમનસાઇ, શું ચતુરાઇ અને શું શક્તિના માટે આપણે તેનો ઉપકાર માનવો ? આપણે તેની ભક્તિ કરવી ? આપણાં દુઃખો અને દરદો દુર થવાને માટે તેના ઉપર વિશ્વાસ બાંધવો ?

આવા અને એથી પણુ અધિક સંશયાત્મક સંકલ્પો મારા હૃદયમાં અનુક્રમે સ્ફુર્યા જતા હતા, અને તેના સમાધાનાર્થે મારી અલ્પમતિ પણુ પોતાના બળ મુજબ કામે લાગી હતી. પરંતુ એ શંકાનું તેનાથી સંતોષકારક રીતે સમાધાન ન થઇ શકવાથી અંતઃકરણુ વધારે અને વધારે શંકાશીલ બનતું હતું. અને તેથી આખરે ચાકી " सत्यं चान्नेश्वरोवेत्ति नाहंवेद्मि कदाचन " સત્ય વાત માત્ર એક ઇશ્વરજ જાણે છે. આપણે કદી પણ તેને જાણી શકતા નથી. અને જ્યારે જાણી શકતા નથી ત્યારે તે સબંધિ તર્ક–વિતર્ક કરવો કેવળ મિથ્યા છે. સરજનહારને શરણે જાઓ અને તે તમારી સર્વે બ્રમણાઓ ભાગશે ! " એ સુત્રોને યાદ કરી પરમાત્મામાં ચિત્ત પરોવ્યું.

મિથ્યા દોષારોપણ કરી પાપ ભાગીમાં થા! કારણ ઈશ્વરે જ્યારે સૃષ્ટિ સરજી ત્યારે માનવો તદન તનદુરસ્ત અને સુખ શાન્તિમય સ્થિતિમાં હતાં. તેઓની શારીરિક, માનસિક કિંવા આત્મિક રચનામાં કોઈપણ જાતની અપૂર્ણતા કિંવા વિકાર નહોતો. સઘળી ચતુરાઈ, સઘળી ભલમનસાઈ અને સઘળી શક્તિસંપન્ન તેઓના સરજનહારને કંઈ પણ અપૂર્ણતા રાખવાનું પ્રયોજન નહોતું, કે જેથી પોતાની કૃતિને–સૃષ્ટિને રોગી, પાપી, દુઃખી અને દરીદ્રી બનાવે.

અકસ્માત્ આવાં વચનોએ મારા શ્રવણોને સ્પર્શ કરવાથી તરતજ હું ધ્યાનમુક્ત થયો. અને એ અવાજ ક્યાંથી આવે છે તે જાણવાને દશે દિશામાં દૃષ્ટિ લંબાવી.

રાત્રિ પૂર્ણિમાની હોવાથી ચંદ્ર નિર્મળપણે પ્રકાશી રહ્યો હતો, અને તેથી દુર સુધી અવલોકન કરવા છતાં પણ કંઈ દૃષ્ટિગોચર થયું નહિ; ત્યારે વધારે નિરિક્ષણ કરવાનું છોડી દેઈ મેં સામો પ્રશ્ન કર્યો કે:–

જ્યારે એમ હતું ત્યારે સાંપ્રત અધોગતિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થઈ? એ બધું સ્વચ્છંદતાનુંજ પરીણામ છે. અગમ્યવાણીએ પ્રત્યુત્તર કર્યો.

પણ તે કેવી રીતે? મેં પૂછ્યું.

સાંભળ–સારી પેઠે સાંભળ–કાન ઉઘાડીને સાંભળ—

सुखस्य दुःखस्य न कोऽपिदाता।
परोददातीति कुबुद्धि रेषा ॥
अहंकरोमीति वृथाभिमानः
सर्वकर्मसूत्र ग्रथितोहि लोकः ॥

"સુખ કિંવા દુઃખનો દેનાર કોઇપણ છેજ નહિ. બીજો કોઇ સુખ કિંવા દુઃખ આપે છે એમ માનવું એ કેવળ અજ્ઞાનજ છે. હું કરૂં છું એમ માનવું એ પણ ફોગટનું અભિમાન છે. પ્રાણી-માત્ર પોતપોતાનાં કર્મોરૂપી સૂત્રોવડેજ ગ્રંથાએલું છે—અને તેથી કર્માનુસારજ સુખ કિંવા દુઃખ ભોગવે છે—"

ઇશ્વરનું ભૂવન કે જે સ્વર્ગ, વૈકુંઠ, સત્યલોક અગરતો બેહેસ્તના નામે ઓળખાય છે, ત્યાં આગળ માનવજાતને વસવાને પ્રથમ સ્થાન આપવામાં આવ્યું હતું. જ્યાં આગળ તેઓ કોઈપણ જાતના દુઃખ, દરદ, પ્રપંચ, પાપ, દુષ્ટતા, ભૃષ્ટતા, મદ, મત્સર, અન્યાય, વિગેરે અપાયથી મુક્ત સુખ, શાન્તિમય જીવન ગુજારતાં હતાં. બસ ! આનંદ, આનંદ અને કેવળ પરમાનંદનીજ સ્થિતિ અનુભવતાં હતાં. પરંતુ એ સુખ થોડા સમયમાં તેમણે ગુમાવ્યું—કુદરતની આજ્ઞાઓનો તેમણે ભંગ કર્યો. સ્વચ્છંદપણે વર્ત્તવાના મોહવશ થઇ અધર્મનો—અકર્મનો સ્વિકાર કર્યો. અને તેથી સ્થાનભ્રષ્ટ થઇ અધો-ગતિને પ્રાપ્ત થયાં—પ્રત્યુત્તર મળ્યો.

વારૂ ! શું આજ્ઞાનો ભંગ કર્યો, શું અધર્મ—અકર્મનો અંગિ-કાર કર્યો કે જેથી એ દશાને પાત્ર થયાં ? મેં પુનઃ ઉચ્ચાર્યું.

માનવો પોતાને પ્રાપ્ત થયેલી સ્થિતિ યથાયોગ્ય જાળવી રાખે તેટલા માટે તેઓને એક બીજા પ્રત્યે, પોતાની જાત પ્રત્યે, તેમજ તેઓના સરજનહાર પ્રત્યે કેમ વર્ત્તવું તે સમજાવવામાં આવ્યું હતું. આહારવિહાર વિગેરેનો હિતાહિત ઉપયોગ સમજાવવામાં આવ્યો હતો. તેમજ અન્ય પ્રાણીઓને જ્યારે કેવળ અંગ જ્ઞાનજ

આપવામાં આવ્યું હતું, ત્યારે તેઓને અંગજ્ઞાન ઉપરાંત વિચારશક્તિ બક્ષી સમસ્ત પ્રાણીઓ કરતાં ઉચ્ચપદ અર્પણુ કરવામાં આવ્યું હતું, કે જેથી પ્રાણીમાત્રનું તેઓ હિત કરી શકે.

પરંતુ મનુષ્યોએ એ વિચારશક્તિનો દુરૂપયોગ કરવા માંડયો. તેઓના સરજનહારની શિક્ષા ઉપર તેઓની શ્રદ્ધા લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહી શકી નહિ. પોતાને મના કરવામાં આવેલી ચીજોમાં કંઇ વિશેષ સ્વાદ, વિશેષ સુખ, વિશેષ આનંદ રહેલો હશે એવી તેઓને જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઇ, જેને તેઓ રોકી શકયાં નહિ. આખરે તેઓની તૃષ્ણા પ્રબળ થઇ, જેથી તેઓએ પોતાનો સંતોષ તેમજ ધીરજ ખોયાં; અને પોતાને મના કરવામાં આવેલી વસ્તુઓનો ઉપભોગ કરવા લાગ્યાં. તેમાં તેઓને સ્વાદ પડવા લાગ્યો. જેથી તેઓની તૃષ્ણા એટલી બધી વધી કે પોતાની હિતની તેમજ અહિતની ચીજોનો તેઓ દુરૂપયોગ કરવા લાગ્યાં. દરેક ચીજ વાપરવાનું તેમને જે માપ બતાવવામાં આવ્યું હતું, જે પદ્ધતિ શીખવવામાં આવી હતી તે બધું તેમણે ખોયું. જે ચીજ જયારે જોઇએ ત્યારે કુદરતના ભંડારમાંથી જોઇતા પ્રમાણમાં મેળવતાં હતાં તેનો સંચય કરવાની લોભવૃત્તિ જન્મ પામી, અને તેથી એક બીજા પ્રત્યે હરીફાઈ ઉત્પન્ન થઇ. હરીફાઇ ઉત્પન્ન થતાં અરસપરસનો આત્મવત્ પ્રેમ નષ્ટ થઈ તેની જગ્યાએ કલેશ, કંકાસ, દ્વેષ, નિર્દયતા, ક્રુરતા, મદ, મત્સરતા, લોભ, મોહ, પ્રપંચ, પાખંડ વિગેરેનું બીજ રોપાયું. આવી સ્થિતિ જોઇ કુદરતે તેમને વાર્યાં, સમજાવ્યાં, ઉપદેશ્યાં, પરંતુ તેઓનું મન હવે સ્વાર્થમાં એવુંતો મલિન થયું હતું કે તેઓએ કંઇપણુ માન્ય કર્યું નહિ. અને જયારે કોઇપણુ રીતે

તેઓ સમજ્યાં નહિ, ત્યારે માત્ર જે કોઇ ભ્રષ્ટ થયાં નહોતાં અગર-તો ઉપદેશથી પુનઃ સુધર્યા હતાં તેઓનેજ સ્વર્ગમાં રાખી બીજાં બધાંને સ્થાન ભ્રષ્ટ—પદભ્રષ્ટ કરવામાં આવ્યાં.

તેઓને સ્વર્ગમાંથી સ્થાન ભ્રષ્ટ કરવામાં મુળ હેતુએ હતો કે પોતાની ભૂલોનો તેઓને પશ્ચાતાપ થાય—મુળ ઉપદેશનો સ્વિકાર કરે. અને પાછાં સુખે સ્વર્ગમાં સંચરે.

વારૂં ! તેનું પરીણામ શું આવ્યું ? મેં અતિ આતુરતાથી પ્રશ્ન કર્યો.

પરીણામ શું આવ્યું તે તો તમે દૃષ્ટિએ દેખોછો, તેમજ જાતે અનુભવો પણછોજ તેજ. ક્ષણે, ક્ષણે દુઃખો, ક્ષણે, ક્ષણે દરદો, ક્ષણે, ક્ષણે દુષ્ટતા, ક્ષણે, ક્ષણે ભ્રષ્ટતા, ક્ષણે, ક્ષણે ક્લેશ, ક્ષણે, ક્ષણે કંકાસ, ક્ષણે, ક્ષણે અન્યાય, ક્ષણે, ક્ષણે અનીતિ, ક્ષણે, ક્ષણે, ચિંતા અને ક્ષણે, ક્ષણે ચિતા.

શું આટલી આપત્તિ ભોગવવા છતાં પણ તેઓને પોતાનાં આચરણોનો પશ્ચાતાપ ન થયો ? અને જો થયો તો તેમાંથી છુટવાને તેઓએ કંઇ પ્રયત્ન ન કર્યો ? મેં ઉચ્ચાર્યું.

સ્વચ્છંદ પણે વર્ત્તવાથી સ્થાન ભ્રષ્ટ થઇ વિવિધ પ્રકારનાં દુઃખો અને દરદોનાં જ્યારે તેઓ ભોગ થઈ પડયાં, ત્યારે કુદરતી ઉપદેશનું જોકે તેઓને ભાન થયું, તેમજ પોતાનાં કર્મો બદલ પશ્ચાતાપ પણ થયો; પરંતુ ઘણા સમય સુધી સ્વતંત્ર રીતે વર્ત્તવાથી વિધવિધ જાતના ભોગો, વિધવિધ જાતની મોજમજાઓ ભોગવવાનો મોહ તેઓમાં એટલો બધો દૃઢ મુળ થઇ ગયો હતો કે જેથી સત્ય માર્ગનું

અવલંબન કરવું એ તેઓ પૈકી ઘણાં ખરાંને તદન અશક્ય લાગ્યું. અને તેથી વિરલાંજ સત્ય માર્ગનું અવલંબન કરી પુનઃસ્વર્ગે સિધાવ્યાં. બાકી બધાં ભૂતળ ઉપર પોતાની ઇચ્છા મુજબનો સંસાર રચવા લાગ્યાં. પોતાની ઇચ્છા મુજબનું વર્ત્તન આચરવા લાગ્યાં અને ક્રમેક્રમે પોતામાંથી દીવ્યતા, પ્રભુતા, પવિત્રતાને તિલાંજલી આપતાં જઈ અધિકાધિક અધોગતિને પ્રાપ્ત થતાં થતાં આધુનિક પિશાશાવસ્થાએ પહોચ્યાં. ઉત્તર મળયો.

આ કથનોની સાબિતી માટે કંઇ પ્રમાણ છે ? મેં પૂછ્યું.

સૃષ્ટિના દરેક સુધરેલા કિંવા અસુધરેલા દેશોનાં પ્રાથમિક શાસ્ત્રો કે જેમાંનાં કેટલાંએકતો ખાસ ઇશ્વર પ્રણિત અને બાકીનાં સ્વર્ગવાસી મનુષ્યોના હાથેજ લખાએલાં મનાય છે તે વાંચી જુઓ, તો તરતજ જણાશે કે 'મનુષ્યોની પ્રાથમિક સ્થિતિ કેવા ઉંચા પ્રકારની હતી.

સૃષ્ટિના આદ્યધર્મ પ્રણેતા ભગવાન્ મનુ કહે છે કે—

अरोगाःसर्वं सिद्धार्थी श्चतुर्व्वर्ष शतायुषः ॥
कृतं त्रेतादिषुह्ययेषा मायु र्हूसति पादशः ॥
वेदोक्तमायु र्म्मर्त्यांना माशिष श्चैव कर्म्मणाम् ॥
फलं त्वंनुयुगं लोके प्रभावश्च शरीरणाम् ॥

રોગોને ઉત્પન્ન થવાનું કારણ જે અધર્મ (કુદરતી ધર્મ વિરૂદ્ધ વર્ત્તન) તે નહિં હોવાથી સત્યયુગ (સૃષ્ટિની શરૂઆતનો સમય)માં દરેક મનુષ્યો રોગ રહિત હતાં. એક બીજાનો દ્વેષ, એક

બીજાની હિંસા, એક બીજા પ્રત્યે મદ, મત્સર, લોભ વિગેરે નહિ હોવાથી અંતકરણમાં ઇચ્છેલી સકળ કામનાઓ સિદ્ધ થતી હોઇ ચારસો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવતાં હતાં; એટલુંજ નહિ પરંતુ વધારે ધર્મી પુરૂષો એથી પણ અધિક આયુષ્ય ભોગવતા હતા. જેમકે રામચંદ્રજીએ દશહજાર વર્ષ રાજ્ય કર્યું હતું. ત્યાર બાદ જેમ જેમ અધર્મ (કુદરતી ફરજો વિરૂદ્ધ સ્વચ્છંદી વર્તન) ઉત્પન્ન થઇ વધતો ચાલ્યો, તેમ તેમ અધર્મના પ્રમાણાનુસાર જે તે સમયનાં ત્રેતાયુગ, દ્વાપુર યુગ, કલિયુગ વિગેરે નામો પડતાં જઇ તે દરેકમાં રોગોનું પ્રમાણ વધતું અને આયુષ્યનું પ્રમાણ ઘટતું જઇ કલિયુગ એટલે હાલના સમય માટે સો વર્ષનું આયુષ્ય શેષ રહ્યું. કારણ વેદો અને શાસ્ત્રોમાં કહેલું કુદરતી આયુષ્ય, આદરેલાં કર્મોનું ફળ સિદ્ધ થવાનું સંકલ્પ બળ, બીજાને શાપ દેવાની તથા અનુગ્રહ કરવાની શકિત, એ બધાં જે તે યુગના ધર્માધર્મ ઉપરજ આધાર રાખે છે.

વત્સ ! આ ઉપરથી તને સમજાયુંજ હશે કે સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં મનુષ્યો અત્યંત આયુષ્ય ભોગવતાં હતાં. દુઃખ, દરીદ્રતા કિંવા રોગ જેવો કોઇપણ આધિ, વ્યાધિ કે ઉપાધિનું તો લેશમાત્રપણ અસ્તિત્વ નહોતું. પરંતુ જેમ જેમ મનુષ્યો કુદરતી ધર્મનો ત્યાગ કરતાં ગયાં, તેમ તેમ વિધવિધ પ્રકારના તાપો ઉત્પન્ન થઇ આયુષ્ય મર્યાદા ઘટતી ચાલી છેવટ આ યુગના આરંભમાં સો વર્ષની મર્યાદા રહી હતી. પરંતુ અફસોસ ! કે ત્યાર પછી પણ મનુષ્યો ઉત્તરોત્તર વધારે સ્વછંદી બનતાં જતાં હોવાથી આજે એટલું આયુષ્ય પણ કોઇ ભાગ્યેજ ભોગવી શકે છે. બાકી ઘણાં ખરાં મનુષ્યોની

જીવનયાત્રાપુરી થવાની સરેરાશતો ત્રીશથી ચાલી વર્ષોની અંદરજ આવે છે. અને આવું વર્તન જો ચાલુંજ રહ્યું તો પૃથ્વિ પ્રલયકાળને પ્રાપ્ત થવાને કેટલો વિલંબ લાગશે તે બદ્દલ હું કંઈ કહું તે કરતાં તુંજ વિચાર કરી લે. ઊત્તર મળયો.

શું આજકાલની સૃષ્ટિ આવી આપત્તિઓમાંથી પોતાનો ઉદ્ધાર કરવાને કંઇપણ પ્રયત્ન કરતી નથી, એમ આપનું માનવું છે ? મેં ઊચાર્યું–

નથી કરતી કેમ ? ભગીરથ પ્રયત્ન કરી ચુકી છે, કર્યાં જાય છે, અને ભવિષ્યમાં પણ કરશે. કારણ પ્રાણી માત્રનો સ્વભાવજ છે કે સુખના ભોક્તા થવું. દુઃખના નહિ. અને તેથી જ્યારે સ્વછંદપણે વર્ત્તવાથી તેઓને વિવિધ પ્રકારનાં દુઃખો અને દરદોનું ભાન થયું, ત્યારે તેમ થવાનાં કારણો શોધવા લાગ્યાં. તે કારણો જો કે તેમને જડી આવ્યાં. કુદરતના ખરા ઉપદેશ–ખરા ધર્મનું સ્મરણ પણ થયું. પરંતુ મેં તને પ્રથમ જણાવ્યું છે તેમ ઘણા સમય સુધી સ્વતંત્ર રીતે વર્ત્તવાથી વિધવિધ જાતની મોજમજાઓ ભોગવવાનો મોહ તેઓમાં એટલો બધો દૃઢ થઇ ગયો હતો કે જેથી સત્ય માર્ગનું અવલંબન કરવું એ માત્ર વિરલાજનો સિવાય બીજાઓને તદન અશકય લાગ્યું. જેથી તેઓ પોતાના માટે કંઇ અન્ય ઉપાયો શોધવા લાગ્યાં.

“ જે કોઇ પ્રયત્ન કરે છે તેને થોડું ઘણું પણ મળી રહે છે, કેમકે પ્રયત્નને અંતે પરમેશ્વર સહાય કરે છે. ” અને તેથી જ્યારે દુઃખમાંથી છુટવું એવી તેમને જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઇ, ત્યારે

તેઓના શારીરિક દુઃખની નિવૃત્તિ માટે કુદરતના અગાધ ભંડાર-માંથી કેટલાએક ઉપાયો તેમને હાથ આવ્યા. જેના વડે તેમનું દુઃખ કંઇક અંશે ઓછું થતું જણાયું. જેથી આ દિશામાં અધિક પ્રયત્ન કરવા લાગી પોતાને જે કંઇ અનુભવ પ્રાપ્ત થતો આવ્યો તેનું શાસ્ત્ર બનાવવા લાગ્યાં.

પરંતુ આ બધા શોધો તેમની બુદ્ધિ અનુસારજ હતા. કુદરતી ધર્મને અનુસરીને નહિ. તેથી એકાદ ઉપાય જ્યારે થોડાએક મનુષ્યોની પ્રકૃતિને સુદૈવે અનુકુળ આવ્યો. ત્યારે તેનો તેજ ઉપાય બીજા મનુષ્યની પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ જણાવા લાગ્યો. અને એ રીતે જે, જે શોધોમાં અપૂર્ણતાનો અનુભવ આવવા લાગ્યો, તે, તે શોધ ઉપરથી વિશ્વાસ જઇ તેની જગ્યાએ નવિન શોધ થતો ચાલ્યો. જેના પરીણામમાં આજ કાલ તમે જુઓછો તેવી આયુર્વેદિક, એલોપેથિક, હોમીઓપેથિક, ક્રોમોપેથી, ઇલેકટ્રોપેથી, નેચરોપેથી, બાયોકેમિસ્ટ્રિ વિગેરે ભિન્ન, ભિન્ન અસંખ્ય ચિકિત્સા પ્રણાલીઓ ઉદ્ભવ પામી છે. ઑપરેશન કરવાનાં ઓજારો થયાં છે, અને અંતઃકરણની અંદરનાં એકેએક પડો અવલોકી શકાય એવું ઍકસરેઝનું સાધન અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે. તેમજ ભવિષ્યમાં અનેક પ્રણાલીઓ, અનેક શાસ્ત્રો, અનેક ઓજારો અસ્તિત્વમાં આવશે.

શારીરિક દુઃખની નિવૃત્તિના માટે જેમ ભિન્ન, ભિન્ન ચિકિત્સા પ્રણાલીઓ શોધવામાં આવી, તેવીજ રીતે માનસિક અને આત્મિક સુખ શાન્તિના માટે પણ પ્રયત્ન કરવામાં કંઇ ઊણીપ રાખવામાં આવી નથી. જેના પરીણામમાં અનેક ધર્મો, અનેક પંથો, અનેક આચાર્યો ઊત્પન્ન થવા પામ્યા છે, થયાં જાય છે, અને ભવિષ્યમાં પણ થશે.

વળી આર્થિક સુખના માટે કરવામાં આવેલા યત્નનીતો અવધિજ રહી નથી.

સૃષ્ટિ ઉપરનાં બીજાં દરેક પ્રાણીઓના ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં છેવટે હવા, પાણી, વીજળી, પ્રકાશ વિગેરે સૃષ્ટિનાં મૂળતત્ત્વો ઉપર પણ તમોએ પોતાનો કાબુ મેળવ્યો છે. તેઓને એક ગુલામની માફક વશ કરી લીધાં છે. "**મનુષ્યે અધમ સ્થિતિમાં પડી રહેવાને કંઇપણ કારણ નથી. તે પોતાને જેવો ધારે તેવો બનાવી શકે છે. માત્ર તેણે પોતાની ઇચ્છાનુસાર બનવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.**" આ સિદ્ધાંતને ખરેખર ! આ બાબતમાંતો તમે સિદ્ધજ કરી બતાવ્યો છે. જેના પરીણામમાં પળવારમાં સેંકડો ગાઉ લેઇ જનારી ટ્રેનો દોડી રહી છે. મહાસાગરનું અગાધ જળ કે જેની ઊંડાઇ માપવી અશક્ય મનાતી હતી તેના તળીએ સંચરનારી સેંકડો સબમરીનો તૈયાર છે. આકાશનું ઊંચપણું અટકળનારાં દુરબીનોની પણ ઊણીવ નથી. વિમાનોની વાતો કે જે કેવળ કલ્પિત ગણી કાઢવામાં આવતી હતી તે પણ સત્ય કરી બતાવી છે. ઉત્તરભૂમિ કે જે અંત વગરની મનાતી હતી તેની પણ પ્રદક્ષિણા થઇ ગઇ છે. ક્ષણવારમાં હજારો ગાઉની ખબર જાણવી એતો કેવળ એક રમતજ છે. દરેક પળે દુઃખના દારૂણ ડુંગરોને પણ ઉડાવી દેવાય તેવી તોપોની પણ ખામી નથી. સીનેમેટાગ્રાફ, ફોટોગ્રાફ, ફોનોગ્રાફ વિગેરેનાંતો નામો સાંભળીતાં પણ હવે કંટાળો આવે છે. જેથી આગળ ઉપર બીજા શોધો થતા જાય છે, અને આશા રખાય છે કેઃ—છેક સાતમા આસમાન સુધી ઊડાય તેવાં બલુનો થોડાજ સમયમાં તૈયાર થશે. સ્વર્ગને ભૂતળ

ઉપર ખેંચી લાવવામાં આવશે. દેવતાઓનું સમુદ્ર મંથન સમયનું અમૃત હાથ આવશે, અને તેના વડે મનુષ્યોને અજરામર બનાવવામાં આવશે. પારસમણિ, ચિંતામણિ અને સ્પર્શમણિતો ગામે-ગામ વેચાશે, અને કલ્પતરૂતો ઠામે, ઠામ રોપાશે.

હું ધારૂંછું કે કદાચ આથી પણ આગળ ઉપરની આશાઓ રખાતી હશે. કારણ—

निःस्वो वेष्टि शतं शती दशशतं लक्षं सहस्राधिपो ।
लक्षेशः क्षितिराजतां क्षितिपति श्चक्रेशतां वाञ्छति ॥
चक्रेशः सुरराजतां सुरपति र्ब्रह्मास्पदं वाञ्छति ।
ब्रह्मा विष्णुपदं हरिः शिवपदं तृष्णावधिं कोगतः ॥

નિર્ધન મનુષ્ય પોતાને સો રૂપિઆ મળે તો ભાગ્યશાળી થાઉં એવી ઇચ્છા રાખે છે, પરંતુ જ્યારે તેની પાસે સો રૂપિઆ થાય છે ત્યારે હજારની ઇચ્છા ધરાવે છે. હજાર મળે છે, ત્યારે લાખ ઉપર લક્ષ જાય છે, લાખ મળે છે ત્યારે રાજ્ય મેળવવાને લલચાય છે, જો કદી રાજ્ય મળે છે તો પછી ચક્રવર્તી મહારાજા થવા તરફ ચિત્ત દોડે છે ચક્રવર્તીપણું પ્રાપ્ત થાય છે તો પછી ઇંદ્રાસનની ઇચ્છા થાય છે. ઇંદ્રાસન પ્રાપ્ત થતાં બ્રહ્માનું પદ, બ્રહ્માસન મળતાં વિષ્ણુપદ અને વિષ્ણુપદ મળતાં શિવની પદ્વી પ્રાપ્ત કરવા ચિત્ત જાય છે. કારણ તૃષ્ણાની અવાધએ કોણ ગયું છે ? કોની તૃષ્ણાનો અંત આવ્યો છે ?

શું ત્યારે આ બધા પ્રયત્નનું ફળ કંઇજ નથી એમ આપનું માનવું છે ? મેં ઉચાર્યું.

અલબત ! જે કોઇ જેવો પ્રયત્ન કરે છે, તેવા પ્રમાણમાં કંઇ નહિ ને કંઇ પણ ફળ પ્રાપ્ત કરેછેજ. અને તેથી આવા પ્રયત્નોથી જો કે ફળ પ્રાપ્ત થયું છે, પરંતુ તે અપૂર્ણ છે, અનિશ્ચિત છે, ક્ષણભંગુર છે. કારણ કુદરત જ્યારે હમેંશાં સંપૂર્ણ છે, નિરવિકારી છે, ત્યારે મનુષ્ય અપૂર્ણ છે, વિકારયુક્ત વિચારવાળું છે, અને તેથી તેની શોધમાં કંઇ નહિને કંઇપણ ખામી રહેછેજ. વળી કુદરત હમેંશાં સત્ય છે, ત્યારે મનુષ્ય અસત્ય છે. જેથી કુદરતના માર્ગને અવલંબન કરવાથી મળતું ફળ જ્યારે હમેંશાં સત્ય હોય છે, ત્યારે મનુષ્યકૃત શોધો–ખોળોનું ફળ કૃત્રિમ હોય છે, અને તેથી પરીણામે તે અસત્ય ઠરે છે. અને જ્યારે અસત્ય ઠરે છે ત્યારે મનુષ્યો પોતાના જ્ઞાનની સંપૂર્ણતામાં શંકાશીલ થાય છે, અને તેમાં સુધારો વધારો કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ તેઓને ભાગ્યેજ ભાન થાય છે કે જો કુદરતી ધર્મ પ્રમાણે ચાલવામાં આવે તો કોઇ-પણ પ્રાણીને કોઇપણ જાતનું દુઃખ થતુંજ નથી. અને તેથી કોઇ પણ જાતનો ઉપાય શોધવાની જરૂર નથી. વળી પ્રાણીમાત્રને ખાસ જરૂરીઆતની ચીજો પૈકી કોઇપણ ચીજ કુદરતે ગુપ્તપણે રાખીજ નથી. તેમને જે જોઇએ તે બધું તેણે સાદામાં સાદી ચીજોમાં સરળતાથી મળી શકે તેમ ભરેલું છે. અને તેથી નવિન નવિન શોધોના મોહમાં પડવાનું બીજું કંઇપણ કારણ નથી, પરંતુ કુદરતના માર્ગનું ઉલંઘન કરવાથી પોતાને ઉત્પન્ન થતી મિથ્યા તૃષ્ણાઓ–મિથ્યા દરદો–મિથ્યા દુઃખોને મિથ્યા–રસ્તે શાન્ત કરવાં, કિંવા દબાવી દેઇ એકના બદલે બીજા રૂપમાં ફેરવવાં એજ છે. જે લાભો કુદરતની સાદી ચીજોથી મેળવી શકાય છે, તે કદી પણ મનુષ્યકૃત

કૃત્રિમ શોધોથી મળી શકતા નથી. કારણ કુદરત હંમેશાં નિર્ભય છે, અને કૃત્રિમતા ભયંકર છે. માટેજ કુદરતની ઉત્તમ ચીજો હંમેશાં સાદી અને સાધારણ હોય છે, અને મનુષ્યકૃત શોધોમાં અનેક ઝેરો, અનેક વિકારો અને અનેક જોખમો હોય છે. પરંતુ મનુષ્યો જ્યારે કુદરતને ભૂલી જાય છે, ત્યારે વિચાર વમળમાં પડી અનેક શોધોના ગોટાળા વાળે છે, અને અનેક અખતરા કરવા મંડી જાય છે—છતાં છેવટે જ્યારે નાસીપાસ થાય છે, ત્યારેજ તેઓને ભાન થાય છે કે જગતના કલ્યાણની દરેક ઉત્તમ વસ્તુઓ ગુપ્ત શમાએલી નથી, પરંતુ હંમેશાં સન્મુખજ રાખવામાં આવેલી છે. અને તેથી તર્ક-શક્તિ સિવાયનાં બીજાં પ્રાણીઓ જેમ માત્ર પ્રેરણાબુદ્ધિથીજ પોતાનું કાર્ય—પોતાનો વ્યવહાર—પોતાનું જીવન ચલાવે છે, તે કરતાં વિશેષ ડહાપણ—વિશેષ પ્રયત્ન કરવાને કંઇપણ કારણ નથી.

શું આવું જ્ઞાન કદી કોઇને થયું હતું? મેં ઉચાર્યું

આજકાલ તમે જેને સુખનાં સાધનો માનોછો તે વાસ્તવિક રીતે સુખનાં સાધનો નથી, પરંતુ દુઃખની નિવૃત્તિનાજ ઉપાયો છે, અને તે કૃત્રિમ હોવાથી સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ આપી શકતા નથી એવો જ્યારે અનુભવ આવે છે, ત્યારે કોઇ કોઇ મનુષ્યોને તે પ્રત્યે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થઈ સત્ય રહસ્ય જાણવા માટે ચિત્ત જાય છે. અને જ્યારે આમ ચાલુ સુખોના વિકાર રહિત શુદ્ધ ચિત્ત થાય છે, ત્યારે કુદરતના મુળમાર્ગનું તેને જ્ઞાન થાય છે, કે જે માર્ગનું અવ-લંબન કરવાથી કોઇપણ જાતનું દુઃખ, દરદ કિંવા તૃષ્ણા ઉત્પન્ન થતીજ નથી. અને જ્યારે કોઇપણ જાતનું દુઃખ, દરદ કે તૃષ્ણા

ઉત્પન્ન થતી નથી ત્યારે પછી તેઓને આવા કોઈપણ સાધનની આવશ્યક્તા પણ જણાતીજ નથી. વળીઃ—

यदा यदाहि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारतः ॥
अभ्युत्थान मधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥
परीत्राणाय साधूनां विनाशायाय दुष्कृताम् ॥
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ॥

હે અર્જુન ! જ્યારે જ્યારે ધર્મની ગ્લાનિ થાય છે, અને અધર્મનું અભ્યુત્થાન-ઉત્પત્તિ થાય છે, ત્યારે ત્યારે સાધુ પુરૂષોનું રક્ષણ કરવાને અને દુરાચરણીઓનો વિનાશ કરવાને તેમજ ધર્મનું સારી રીતે સ્થાપન કરવાને માટે દરેક યુગમાં હું અવતાર ધારણ કરૂં છું.

આ શ્રીમુખ વચનાનુસાર જ્યારે જ્યારે કુદરતી ધર્મનું અતિશય ઉલંઘન થાય છે, અને અનીતિ, અધર્મ, અનારોગ્ય ઈત્યાદિનો અત્યંત પ્રચાર થાય છે. ત્યારે, ત્યારે સૃષ્ટિને પાછી નિયમમાં લાવવાને કુદરત-ઇશ્વર પોતે અથવાતો સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં જેમાં વિશેષ બળ, વિશેષ બુદ્ધિ, વિશેષ પરાક્રમ, વિશેષ પ્રભાવ, વિશેષ તેજ રહેલું છે એવા એકાદ સ્વર્ગીય પુરૂષને ભૂતળમાં જન્મ આપે છે જે સત્ય જ્ઞાનનો-સત્ય માર્ગનો બોધ કરે છે.

સૃષ્ટિનાં સુખ સાધનોનો કડવો અનુભવ આવવાથી વૈરાગ્ય દશાને ધારણ કરતાં સત્ય રહસ્યને પ્રાપ્ત થયેલા કિંવા ઈશ્વરાંશધારી એવા ભગવાન્ મનુ, ભગવાન્ વ્યાસ, ભગવાન્ પાતંજલ, ભગવાન્

ધન્વંતરી, ભગવાન બુધ, ભગવાન્ શંકરાચાર્ય, ભગવાન્ શ્રીકૃષ્ણ, હજરત મહમદ, મહાત્મા ક્રાઇસ્ટ વિગેરે અનેક અવતારી પુરૂષોને ભૂતકાળમાં સત્યમાર્ગનું જ્ઞાન હતું, અને તેઓએ જગતના કલ્યાણાર્થે એ જ્ઞાનનો બોધ પણ કર્યો હતો.

શું આ દરેક મહાપુરૂષોનો ઉપદેશ સત્ય હતો? અને જો સત્ય હતો તો તેની અસર શું માનવજાતિ ઉપર કંઇપણ થઇ નહોતી? કે જેથી અદ્યાપિ પર્યંત તે આવી અધોગતિને ભોગવે છે. મેં પ્રશ્ન કર્યો.

હા! તે દરેકનો ઉપદેશ કેવળ સત્યજ હતો. અને તેની અસર અસંખ્ય મનુષ્યો ઉપર થઇ હતી. પરંતુ દરેકને એક સરખી નહિ થતાં ભિન્ન ભિન્ન મનુષ્યોના અંતઃકરણની અધમતા કિંવા પવિત્રતાવાળી ભિન્ન ભિન્ન સ્થિતિના પ્રમાણમાં અલ્પાધિકપણે થઇ હતી. અને તેથી જેઓને સંપૂર્ણ અસર થઇ હતી તેઓ સત્ય ધર્મનો સ્વિકાર કરી મુળ ધામને પ્રાપ્ત પણ થયા હતા. અને બાકીની સૃષ્ટિ કંઇક નિયમમાં આવી હતી. પરંતુ ઘણા દિવસથી દઢ મુળ ઘાલી બેઠેલી વાસનાઓના બળે તેઓના અંતઃકરણમાં એ જ્ઞાન દીર્ઘ સમય સુધી સ્થિર રહી શક્યું નહિ. અને તેથી પાછી સ્વછંદપણે વર્ત્તવા લાગી સૃષ્ટિ અધોગતિને પ્રાપ્ત થઇ. ઉત્તર મળ્યો.

એ મહા પુરૂષો જગતના કલ્યાણાર્થે પોતાનો ઉપદેશ પુસ્તકોના સ્વરૂપમાં જગતમાં મુકતા ગયા છે. અને હું ધારૂં છું કે આજકાલની સૃષ્ટિનો મોટો ભાગ એ મહા પુરૂષો પૈકી એકાદના ઉપદેશને અનુસરીનેજ ચાલે છે. છતાં તેની અસર આજકાલ જોઇએ તેવી

કેમ થતી નથી? અને જો થાય છે તો પછી સૃષ્ટિ દીન-પ્રતિદીન અધોગતિને કેમ પ્રાપ્ત થતી જાય છે? મેં પૂછ્યું.

જે સમયે આ મહા પુરૂષો વિદ્યમાન હતા. તે સમયે માનવ-જાતિ આટલી બધી અધોગતિને પામેલી નહોતી. પરંતુ થોડી ઘણી પણ કુદરતના નિયમમાં હતી. જેથી તેનું બુદ્ધિબળ આજના કરતાં અધિક હોવાથી દરેક આશય સહેલાઇથી સમજી શકતી હતી. વળી જેને કૃત્રિમ સુખો-કૃત્રિમ ઉપદેશ, કૃત્રિમ જ્ઞાન પ્રત્યે અનાદર ઉત્પન્ન થઇ સત્ય માર્ગ જાણવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે તેનું અંતઃ-કરણ પણ સાધારણ મનુષ્ય કરતાં વધારે નિર્મળ થાય છે, જેથી મુશ્કેલ વાતને પણ સરળતાથી શીઘ્ર સમજી શકે છે. પરંતુ જે મિથ્યા સુખોના મોહમાં અંધ છે, તેનું મન મલિન હોવાથી સરળ ઉપદેશની પણ તેને કંઇ અસર થઇ શકતી નથી; જેથી તેમના આગળ વિશેષ પિષ્ટ પેષણ કરવું વ્યર્થ છે. આ કારણોને લેઇ મહા પુરૂ-ષોએ વિસ્તાર નહિ કરતાં પોતાનો ઉપદેશ પ્રૌઢ વાણીમાં લખેલો હોવાથી આજકાલનાં મંદ બુદ્ધિવાળાં મનુષ્યો તેનું સત્ય રહસ્ય સમજી શકતાં નથી, જેથી વિપરીત અર્થ કરી અવળા રસ્તે દોરાય છે, અથવા જો કોઇને સત્ય જ્ઞાન સમજાય છે અને તેનો જનસ-માજને ઉપદેશ કરે છે તો તે પ્રમાણે વર્ત્તવું, તેમના મનની મ-લિનતાને લેઇને-તેમના મનની નબળાઇને લેઇને-મિથ્યા વાસનાઓ-ના દૃઢ સંસ્કારોને લેઇને કેવળ અશક્ય લાગે છે. જેથી આંતરિક રીતે જુદાજ પ્રકારનું વર્ત્તન ચલાવે છે, છતાં બાહ્ય ડોળથી પોતે અમુક મહા પુરૂષના મતને અનુસરે છે એમ બતાવે છે. અને એ રીતે વર્ત્તતા જ્યારે તેમને કષ્ટ થાય છે ત્યારે તે મહા પુરૂષના

ઉપદેશ ઉપર, તે મહા પુરૂષે રચેલા શાસ્ત્ર ઊપર, મિથ્યા દોષારોપણ કરે છે, પોતાનો વિશ્વાસ ઉઠાવે છે, સ્વછંદપણે વર્તે છે, અને અધોગતિને પ્રાપ્ત થાય છે. ઉત્તર મળ્યો.

આપે જણાવ્યું તેમ દરેક મહા પુરૂષોનો ઉપદેશ સત્યજ છે, તો પછી તે એક સરખોજ હોવો જોઇએ કે જેથી કોઇને કોઈ પણ પ્રકારની શંકા ઉત્પન્ન થાય નહિ. પરંતુ તેઓના ઉપદેશમાં અરસ્પરસ અગર તો પોતાનાજ ઉપદેશમાં પણ પ્રસંગોપાત ભિન્નતા જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું ? મેં પૂછ્યું.

દરેક મહા પુરૂષોનો મૂળ ઉપદેશ એકજ હતો. પરંતુ જ્યારે તેઓના અનુભવમાં આવ્યું કે સત્ય ઉપદેશની અસર માત્ર ઉત્તમ અધિકારી સિવાય બીજાં મનુષ્યો ઉપર જોઇએ તેવી થતી નથી. ત્યારે મધ્યમ અને અધમ જનોના કલ્યાણાર્થે જે પ્રકારનાં મિથ્યા સુખોમાં તેઓ લુબ્ધ હતા, તેજ પ્રકારના સુખોની પ્રાપ્તિ માટે ઉત્તમ માર્ગ કિયો છે તેવો ઉપદેશ પણ કરવા માંડયો. આમ કરવામાં તેઓનો હેતુ માત્ર એટલોજ હતો કે દરેક મનુષ્યે ગ્રહણ કરેલા માર્ગમાં સહાય મળી કંઇક વિશેષ સુખની પ્રાપ્તિ થાય, જેથી તે માર્ગમાં ચિત્ત વધારે દોરાય. અને એમ આગળ વધતાં પ્રસંગોપાત્ આશાઓ તેમજ નિરાશાઓ ઊત્પન્ન થઈ મીઠો, તેમજ કડવો અનુભવ થાય. જેથી છેવટે પોતે ગ્રહણ કરેલા માર્ગ પ્રત્યે અનાદર ઉત્પન્ન થઇ તેની અસત્યતાનું ભાન થાય. અને એમ અસત્યતાનું ભાન થતાં સત્ય માર્ગનો શોધ કરવાની જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થાય, અને તેથી પોતે કહેલા મૂળ ઉપદેશનો સ્વિકાર કરે.

હું ધારૂં છું કે આ બાબત તને આમ ટુંકામાં કહેવાથી બરાબર સમજાશે નહિ, માટે એકાદ બે ઉદાહરણથી સમજાવીશ.

ભગવાન્ આત્રેય, ભગવાન્ ધન્વંતરી, મહર્ષિ ચરક, રાજર્ષિ સુશ્રુત વિગેરે મહા પુરૂષોએ, પોતાના યુગના લોકોની વૃત્તિ શારીરિક દુઃખોની નિવૃત્તિ કેમ થાય તે બદલનું જ્ઞાન મેળવવાને વધારે ઉત્કંઠિત થયેલી જોઇ, ત્યારે પોતાનો ઉપદેશ આયુર્વેદના નામે લખવો યોગ્ય ધાર્યો. છતાં ઉત્તમ અધિકારી તેમાં મોહ પામે નહિ. એટલે માટે પ્રારંભમાંજ લખ્યું કે;—

पथ्येसतिगदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणम् ॥
अपथ्येसतिगदार्त्तस्यकिमौषधनिषेवणम् ॥

દુઃખ અને દરદોથી પીડાતો મનુષ્ય જો પથ્યથી—કુદરતના નિયમોને અનુસરીને ચાલે તો તેને ઔષધ સેવનની શું અગત્ય છે? કારણ કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવાથી તેના દરેક તાપો વગર ઔષધેજ શાન્ત થઇ જશે.

વળી આવો મનુષ્ય જો અપથ્યથી—કુદરતી માર્ગ વિરૂદ્ધ વર્ત્તવાવાળો હોય તો તેના માટે પણ ઔષધની શું જરૂર છે ? કારણ એવા વર્ત્તનવાળાને ઔષધો કંઇ પણ ફાયદો કરી શકવાનાંજ નથી.

આ પ્રમાણે પ્રત્યેક અધિકારીના માટે પ્રત્યેક રીતે પોતાના શાસ્ત્રોની નિરર્થકતા જણાવ્યા બાદ જેનો તેમાં મોહ છે, એ રસ્તે દુઃખો દુર થશે એવો જેને વિશ્વાસ છે, તેઓનો મોહ પૂર્ણ કરવાને દરેક રોગોના નિદાનો અને તેના ઉપાયો લખ્યા. આમ લખવામાં તેઓનો હેતુ હમણાં તને કહ્યો તેમ માત્ર એટલોજ હતો

કે આગળ જતાં કડવો અનુભવ આવવાથી એ માર્ગ ઉપર તેમને અનાદર થઇ સત્ય માર્ગનું જ્ઞાન થાય. અગર જો તેમ ન થાય તો છેવટ એવા ઉપાયો વડે તેઓને તાત્કાળિક કંઈ સુખ ઉત્પન્ન થાય. પરંતુ "જોઇતું હતું અને વૈદ્યે કહ્યું" તેમ થવાથી દુનિયા તે કૃત્રિમ જ્ઞાનને બાઝી પડી છે. દીનપ્રતિદીન તેમાં ખોટા સુધારા વધારા કરીને અથવા તો રૂપાંતરો કરીને પળે પળે નવાં નવાં મિથ્યા શાસ્ત્રો રચે છે. પરંતુ તે પ્રત્યે અનાદર ધરાવી સત્ય રસ્તે કોઈ વીરલાજ વળે છે. આવીજ રીતે પોતાનો ઉપદેશ ધર્મશાસ્ત્રોના નામે લખવો જેણે યોગ્ય ધાર્યો, તેઓએ પ્રારંભમાં લખ્યું કેઃ—

वेदाहमेतंपुरुषंमहान्तमादीत्यवर्णंतमसःपरस्तात् ॥
तमेवविदित्वातिमृत्युमेतिनान्यःपंथाःविद्यतेयनाय ॥

અમે તે પુરૂષને જાણીએ છીએ, કે જે મહા સૂર્યના જેવો તેજસ્વિ હોઇ, જેમ સૂર્ય અંધકારનો નાશ કરે છે, તેવી રીતે જેના વડે અજ્ઞાનનો નાશ થાય છે. માત્ર તે પુરૂષને જાણીનેજ, તે પુરૂષના ધર્મોને અનુસરીનેજ જન્મ મરણનો અંત આવે છે. સંસારિક ઉપાધિમાંથી છુટવાને એ સિવાય કોઇ બીજો રસ્તો માલુમ પડતોજ નથી.

આવી રીતે પ્રથમ કુદરતને પગલે ચાલવાનો ઉત્તમ અધિકારી માટે બોધ કરીનેજ પછી લોક વૃત્તિ અનુસાર સ્નાન, સંધ્યા, તિલક, માળા, વિગેરે બાહ્ય ધર્મોનો ભિન્ન ભિન્ન રીતે ઉપદેશ કરેલોછે.

આવીજ રીતે વિધ વિધ પ્રકારનાં સુખો, વિધ વિધ પ્રકારના

ભોગો, વિધ વિધ પ્રકારના વૈભવો ભોગવવાને માટે વિધ વિધ પ્રકારનાં સાધનોની શોધ ખોળ કરનારાઓ પણ પ્રથમ એ વાત જણાવે છે કેઃ—

गन्धाढ्यां नवमल्लिकां मधुकरःस्त्यक्त्वागतो यूथिकां ॥
तां दृष्ट्वाशुगतःसचन्दनवनंपश्चात्सरोजंगतः ॥
बद्धस्तत्र निशाकरेण सहसारोदित्य सौमन्दधीः ॥
संतोषेण विना पराभवपदं प्राप्नोति सर्वोजनः ॥

નવિન પુષ્પોથી સુગંધમય થઇ રહેલી મલ્લિકાની સુગંધ લેવા છતાં પણ તૃપ્તિ નહિ થવાથી ભમરો તેને ત્યજીને જુઇ સમીપ ગયો. પરંતુ તેની ગંધથી પણ તૃપ્તિ નહિ પામતાં તત્કાળ ત્યાંથી નિકળી ચંદનવૃક્ષોના વનમાં ગયો. છતાં પણ તેની તૃષ્ણા શાન્ત નહિ થવાથી ત્યાંથી નિકળી કમળમાં જઇ બેઠો. એવામાં ચંદ્રવડે તે બંધનને પ્રાપ્ત થયો, અર્થાત્ સૂર્યાસ્ત થવાથી કમળ સંકોચાઇ ગયું જેથી અંદરજ સપડાઇ ગયો. અને પછી તે મંદબુદ્ધિ રડવા લાગ્યો. આ રીતેજ સર્વે મનુષ્યો સંતોષ રાખ્યા સિવાય નવિન નવિન, ભોગો, નવિન, નવિન સુખોના લોભમાં પડીને પરાભવ પામે છે.

આજકાલની માનવજાતિએ પોતાની શારીરિક માનસિક કિંવા આત્મિક ઊન્નતિના માટે જે માર્ગગ્રહણ કર્યો છે તે શ્રેયસ્કર નથી, એવું જ્ઞાન—એવું ભાન હાલમાં કોઇને થયું છે? મેં પૂછયું.

અનેક મનુષ્યોને તે સબંધિ કડવો અનુભવ આવ્યો છે, અને તેથી તેઓ તેના વિરૂદ્ધ પોકાર કરી રહ્યા છે. એ બધાંનો અભિપ્રાય તને સંભળાવતાં દીર્ઘ સમય વહી જાય માટે માત્ર થોડુંક

દિગ્દર્શન કરાવું છું. તે શ્રવણ કર! તમારાં શારીરિક સુખોના માટે આજકાલ શોધી કાઢવામાં આવેલી અનેક પદ્ધતિઓ વિરૂદ્ધ **પ્રોફેસર જે-ડબલ્યુ-કારસન-એમ-ડી કહે છે કેઃ—**

We do not know wether our patients recover because we give medicine or because nature cures them. Perhaps bread pills cure as many as medicine.

આપણે જાણતા નથી કે આપણાં દરદીઓ આપણી દવાથી સારાં થાય છે કે, કુદરત તેમને સારાં કરે છે. કારણ કદાચ આટાની ગોળીઓ ઘણા જણને સારા કરતી હશે.

વખાણાએલો ફ્રેન્ચ ફીઝીઓલોજીસ્ટ **એમ-મજેનડી કહેછે કેઃ-**

Gentlemen, medicine is a great humbug. I know it is called a science. But we are as ignorant as men can be. Who knows any thing in the world about medicine. Nature does a great deal; imagination a great deal, doctors-delivish little when they dont do harm.

ગૃહસ્થો! ઔષધો એ મોટું હમબગ એટલે ઊંધું ચતુ સમજાવી છેતરનાર વસ્તુ છે, છતાં હું જાણું છું કે તેને શાસ્ત્ર કહેવામાં આવે છે. પરંતુ જેટલા બીજા મનુષ્યો અજ્ઞાન હોય છે, તેટલાજ આપણે ડાકટરો પણ અજ્ઞાન છીએ. આ સૃષ્ટિમાં ઔષધો માટે કશું પણ કોણ જાણે છે. જે કેશો સારા થાય છે, તેમાં આપણે

કંઇ પણ કરતા નથી. કેટલુંએકતો અટકળ ઉપરજ ચાલે છે, અને ઘણું ખરૂં કામતો કુદરતજ કરે છે. પરંતુ જો આપણે કુદરતને પોતાનું કામ કરવામાં આપણી વિદ્વતાના અભિમાનને લેઇને વચ્ચે આડે આવતા નથી ત્યારેજ—

ડ્રેસડનની કોર્ટનો કાઊન્સીલર ડૉકટર ટાઇટસ કહે છે કેઃ—

Three fourths of man kind are killed by medicine and prescriptions.

મનુષ્ય જાતિનો લગભગ પોણો ભાગ ઔષધો અને પ્રિસ્ક્રીપ-શનો વડે માર્યો જાય છે.

ફીલાડેલ્ફીઆનો ડૉકટર રશ કહેછે કેઃ—

Physicians have assisted in multiplying deseases, and adds.

વિધવિધ જાતનાં દરદો અને મૃત્યુની સંખ્યા વધવામાં વૈદ્યો, અને ડૉકટરોએ મદદ કરી છે.

સર-બેન્જામીન વાર્ડ રીચાર્ડસન—એમ–ડી–કહે છે કેઃ—

The normal period of human life is about 100 to 110 years. And seven out of an average of ten people could leave to that age if they lived in the right way. It is almost certain that indiscriminate taking of drugs has shortened the duration of life of the civilized individual.

મનુષ્યની જીંદગીનો નિયમિત થયેલો વખતતો આશરે ૧૦૦થી ૧૧૦ વર્ષનો છે. અને તેથી મનુષ્યો જો વ્યાજબી રીતે વર્ત્તે તો દર દશમાંથી સરાસરી સાત મનુષ્યો તો આ ઉમર સુધી સારી પેઠે જીવી શકે. પરંતુ આ વાત તો લગભગ ચોકસ છે કે અવિચારી-પણે અને જોયા જાણ્યા સિવાય ગમે તેની પાસેથી અને ગમે તેમ દવા લીધાથીજ આજકાલની સુધરેલી ગણાતી પ્રજાની જીવનદોરી કમી થતી ચાલી છે.

ન્યુયૉર્કની કૉલેજ ઑફ ફીઝીશીયન અને સરજીયનનો મુખ્ય પ્રૉફેસર **એલેકઝાન્ડર સ્ટીવન્સ** કહે છે કેઃ—

The older physicians grow, the more skep-tical they become of the virtues of medicine and the more they are disposed to trust the powers of nature.

જેમ જેમ ડૉકટરો વૃદ્ધ અને અનુભવી થતા જાય છે, તેમ તેમ ઔષધોના ગુણો માટે વધુ શકમંદ થઇ કુદરતની શક્તિ ઉપર વધારે અને વધારે વિશ્વાસ મેળવતા જાય છે.

એડીનબર્ગની મેડીકલ કૉલેજનો પ્રોફેસર ગ્રેગરી પોતાના મેડીકલ કલાસમાં બોલ્યો હતો કેઃ—

Gentlemen, ninety nine out of every hundred medical facts are medical lies—and medical doctrines are, for the most part stark, staring, nonsense.

ગૃહસ્થો ! દરેક એકસો મેડીકલ બાબતોમાંની નવ્વાણું બીનાઓ એ જુઠી વાતો છે. અને વૈદ્યકીય ઉપદેશનો ઘણોખરો ભાગ માત્ર સુશોભિત–એટલે કંઈપણ જરૂર વગરનો છે.

આતો તમારાં શારીરિક દુઃખો દુર કરવાને માટે તમારા તરફથી શોધી કાઢવામાં આવેલા ચિકિત્સા શાસ્ત્રનાંજ વખાણ થયાં. તમારે મુખેજ યશોગાન થયાં. હવે તમારી માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિના માટે સ્થાપવામાં આવેલા અનેક ધર્મો, અનેક પંથો, અનેક ધર્મશાસ્ત્રો સબંધિ થોડુંક શ્રવણ કરો.

यदी भवति त्रिदंडं नग्न मुण्डं जटंवा ।
यदी पठति पुराणं वेदशास्त्रं गीतावा ॥
यदी वसति गुहायां कंद मूलं फलंवा ।
यावद्धृदयन शुद्धं तावत्कोविटंबा ॥

જો કદી મનુષ્ય ત્રિદંડધારી સાન્યાસી થાય, નગ્ન ફરે, માથું મુંડાવે અથવા જટા ધારી બને, જો કદી પુરાણ વાંચે, વેદ ભણે, શાસ્ત્રો શીખે કિંવા ગીતાનો પાઠ કર્યા કરે; જો કદી ગુફામાં જઈને વસે અગરનો કંદ, મુળ અને ફળો ખાઈને રહે, પરંતુ જ્યાં સુધી અંતઃકરણની શુદ્ધિ થઇ નથી અર્થાત્ સર્વ પ્રાણીમાત્ર ઉપર આત્મવત્ પ્રીતિ થઇ નથી ત્યાં સુધી એ બધાનું ફળ કંઇપણ નહોતાં માત્ર વિટંબણાઓજ છે.

વળી જુદા જુદા પ્રકારનાં સુખ, સાધનોના કડવા અનુભવથી કંટાળેલાઓ કહે છે કેઃ—

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ता ॥
स्तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः ॥
कालोन यातो वयमेव याता
स्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः ॥

સુખની ઇચ્છાથી ભોગોને ભોગવવા જતાં તેતો ન ભોગવાયા પરંતુ અનેક પ્રકારનાં દુ:ખોથી અમેજ ભોગવાયા. તપ તપવા જતાં અનેક સંતાપોથી અમેજ તપી ગયા. આજે સુખ આવશે, કાલે આવશે, એવી આશાઓની તૃપ્તિનો કાળ આવ્યો નહિ, પરંતુ અમારોજ કાળ આવી પહોચ્યો. વળી તૃષ્ણા તો કંઇ જીર્ણ ન થતાં દરરોજ નવી નવી ઉત્પન્ન થતી ચાલી, પરંતુ અમે તો જીર્ણ થયા.

શું આવું ભાન જેને થયું છે, તેઓ પોતાની જાત માટે સત્ય માર્ગનું અવલંબન કરવાની ઇચ્છા નથી કરતા ? મેં પૂછ્યું.

નથી કેમ કરતા—અસંખ્ય મનુષ્યો કરે છે. પરંતુ પ્રથમ મેં તને કહ્યું છે તેમ સત્ય માર્ગ ગુહ્ય હોવાથી વીરલાઓનેજ પ્રાપ્ત થાય છે. અને તેથી ઘણાખરાતો સત્ય શોધવા જતાં અધવચમાં કોઇ સ્વાર્થિ ગુરૂની જાળમાં ફસાઇ અતોભ્રષ્ટ અને તતો ભ્રષ્ટ અર્થાત્ ઘરનાએ નહિ અને ઘાટનાએ નહિ એવી સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાય છે.

કારણ આજકાલ—

અંધારૂં સઘળે દીસે આ જગમાં અંધારૂં સઘળે ખરે.

દીવો લઇ ફરૂં ખોળતો હું જગમાં સત્ય ન કહીં જડે.
એવી સ્થિતિ લગભગ આખી અવનિની થઇ છે.

શું ત્યારે કુદરતના પંથે વિચરવાની ઇચ્છા ધરાવનારા મારા જેવાને સત્ય માર્ગનો બોધ કરનાર આજકાલ કોઇ છેજ નહિ? મેં પ્રશ્ન કર્યો!

નથી કેમ જો સાંભળ—

रविश्चन्द्रो घना वृक्षा नदी गावश्च सज्जनाः ॥
एते परोपकाराय युगे देवेन निर्मिताः

જગતના કલ્યાણાર્થે સુર્ય, ચંદ્ર, વર્ષાદ, વૃક્ષો, સરીતાઓ, ગાયો અને સજ્જન પુરૂષો એ બધાં ઇશ્વરે દરેક યુગમાં પરોપકાર કરવાને માટે નિર્માણ કર્યા છે, અને તેથી ગુપ્તપણે વિચરનારા અનેક યોગીઓ, સિદ્ધો, મહર્ષિઓ, યોગ્ય મુમુક્ષુ—એટલે અકુદરતી વર્તનથી મળતા કૃત્રિમ સુખોથી કંટાળી કુદરતી માર્ગના સત્ય જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવાની ઉત્કંઠાથી નિર્મળ અંતઃકરણવાળા થયેલા મનુષ્યને જુએ છે, ત્યારે અધિકારીની યોગ્યતાના પ્રમાણમાં દૃશ્ય કિંવા અદૃશ્ય શરીરથી ઉપદેશ કરે છે. કારણ કુદરતનો એવો અખંડિત નિયમજ છે કે જેવી મનની ભાવના હોય તેવી સિદ્ધિ વ્હેલી મોડી પ્રાપ્ત થયા સિવાય રહેતીજ નથી કેમકે—

નિજ પ્રતિબિંબ વિચાર, જગતને નિજ પ્રતિબિંબ વિચાર.
જે અંતરમાં સુખમય રહે તે દેખે સુખ બહાર— જગતને૦
જે દુઃખમાં નિમગ્ન રહે, તે બહારે દુઃખી રહેનાર— જગતને૦
પ્રેમ દયાથી યુક્ત રહે તે, પ્રેમ દયા લેનાર— જગતને૦

મનને શ્રીમંત જે જન રાખે, તે જન શ્રીમંત થનાર—જગતને૦
જે દારીદ્ર વિચારે રહે તે, દરિદ્રપણું મહનાર— જગતને૦
આરોગ્યના વિચારો પોષે, તેહ નિરોગ રહેનાર— જગતને૦
રોગ તણા વિચારો સેવે, થાય રોગ સહનાર— જગતને૦
દૈવી સંપત તણા વિચારે, જીવો દૈવી થનાર— જગતને૦
આસુરી સંપત્ તણા વિચારે, જીવો અસુર બનનાર—જગતને૦
કુદરત વિચારે નિશદિન રહેતાં, સત્ય જ્ઞાન મળનાર—જગતને૦
જ્ઞાન કેરા પંથે પળતાં, કુદરતને મળનાર— જગતને૦

વત્સ! કોઇપણ સ્થળે ક્ષણ માત્ર પણ વિરામ ન કરતાં પરોપકારાર્થે રાત્રિદિવસ ભ્રમણ કરતા સર્વ સિદ્ધિ સંપન્ન સનકાદિક બાલબ્રહ્મચારીઓનાં નામ જો તે કદી સાંભળ્યાં હોય તો તે પૈકીનો હું એક છું. આ માર્ગે થઇને સંચાર કરતાં સત્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે ઇચ્છા ધરાવતો તને જાણ્યો, તેથી અત્રે હું વિરમ્યો છું. અને તેથી તારી ઇચ્છા પૂર્ણ કરીશ.

शरीरमाद्यंखलु धर्मसाधनम् ॥ દરેક ધર્મો સાધવાનું મૂળ સાધન શરીરજ છે. શરીર દુરસ્ત હોય તોજ ધર્મ, અર્થ, કામ કિંવા મોક્ષનું હરેક કાર્ય થઇ શકે છે. Sound mind in a sound body. નિરોગી શરીરમાંજ નિરોગી મન હોઇ શકે છે. જેથી આજકાલની સૃષ્ટિની શારીરિક અધોગતિ કેવા રીતે દુર થાય તે હું તને પ્રથમ કહીશ. અને માનસિક તેમજ આત્મિક ઉન્નતિનો ઉપદેશ તત્પશ્ચાતજ દઇશ. આ ઉપદેશ કદાચ તને એકાદ નૉવેલ જેવો આનંદ આપનાર નહિ લાગે. તો પણ તે પ્રત્યે બેદરકારી

નહિ કરતાં એકાગ્રચિત્તે શ્રવણ કરજે. કારણ તે તારો અરે ! ફક્ત તારોજ નહિ પરંતુ તેના ઉપર શ્રદ્ધા સ્થાપી તે પ્રમાણે અનુસરે તો સમસ્ત વિશ્વના કલ્યાણનો માર્ગ છે.

વિશ્વોત્પત્તિનાં મૂળ દ્રવ્યો.

જય દીન બંધુ દીન દયાળુ, આશિષ શુભ ઉચ્ચારજો.
ત્રિવિધ તાપો ટાળી વિશ્વના, સુખમાં સહુ જન ઠારજો, જય૦
કુદરતી જ્ઞાન વસાવજો, કરૂણાળુ પ્રભુ કહાવજો,
વૃક્ષ અવિદ્યા સમૂળ ઉખેડી, વિદ્યા તરૂ ખીલાવજો. જય૦
કામ, ક્રોધ, મદ, મત્સર આદિ, શત્રુ સર્વે સંહારજો;
મિથ્યા સુખની મિથ્યા તૃષ્ણા, મિથ્યા મમતા વિદારજો. જય૦
શાન્તિ સ્થળ સમ, શાન્તિ જળ સમ, શાન્તિ સુશાન્તિ સ્થપાવજો;
સ્વર્ગીય સુખની પ્રાપ્તિ અર્થે, સત્યજ્ઞાન પ્રકટાવજો. જય૦

વીણાના મધુર સ્વર સાથે શાન્ત ચિત્તે આ પ્રમાણે મંગળાચરણ કર્યાં પછી બાલ બ્રહ્મચારીએ ઉપદેશની શરૂઆત કરી.

વત્સ ! આ અખિલ બ્રહ્માંડનું આદિ બીજ પરમાત્મા હોઇ, તેમાંથી પ્રથમ પ્રકૃતિ ઉત્પન્ન થઇ, પ્રકૃતિમાંથી સમસ્ત વિશ્વ ઉત્પન્ન થયું છે. એ પ્રકૃતિમાં મુખ્ય બે ઘટક દ્રવ્યો છે. એક આકાશ અને બીજું પ્રાણ. આ સૃષ્ટિમાં જે, જે પદાર્થો આપણે જોઇએ છીએ, તે તે બધા એ આકાશ નામના દ્રવ્યમાંથીજ ઉત્પન્ન થયેલા

છે. આકાશ તત્વનું સ્વરૂપ એટલું બધું સૂક્ષ્મ છે કે તે જ્યારે પોતાના મુળ સ્વરૂપમાં હોય છે, ત્યારે આપણી આ સ્થૂળ ઈન્દ્રિયોથી જાણી શકાતું નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની કલ્પના પણ કરી શકાતી નથી; છતાં તે સર્વે સ્થળે વ્યાપી રહેલું હોય છે. એક પરમાણુ રહી શકે તેટલી જગ્યા પણ એના સિવાય ખાલી હોતી નથી.

પૃથ્વિની આસપાસ ૪૫ માઇલ સુધી જે જાડું વાતાવરણ છે કે જેને તમે હવા કહો છો, તે હવા, ઑક્સિજન, હાઇડ્રોજન વગેરે વિધવિધ જાતના વાયુઓ, રસો, તેલો, જળો વિગેરે પ્રવાહીઓ, સોના, રૂપા જેવી મૌલ્યવાન્ ધાતુઓ, હીરા, માણેક જેવા કિંમતી પાષાણો, માટી, રેતી જેવા હલકા પદાર્થો, પૃથ્વી, સૂર્ય, ચંદ્રવિગેરે તેજસ્વિ ગોળાઓ, શનિ, મંગળ, બુધ, શુક્ર, બૃહસ્પતિ, યુરેનસ્, નેપચ્યુન વિગેરે ગ્રહો, અગણિત તારામંડળો એ બધાં આકાશ તત્વમાંથીજ જન્મ પામ્યાં છે—બધી જડ વસ્તુઓ, પ્રાણીમાત્રના દેહો, વનસ્પતિઓ અને તેઓની સૃષ્ટિઓ, તમામ ખનીજ પદાર્થો, પૃથ્વિ, પાણી, પવન, પાવક વિગેરે મહાભૂતો અને ટુંકામાં બધી દૃશ્ય—અદૃશ્ય વસ્તુઓનું ઉપાદાનકારણ આકાશ દ્રવ્ય છે. આકાશ તત્ત્વ જ્યાં આગળ નહિ હોય એવું કોઇપણ સ્થળજ નથી, માટેજ તેને સર્વગામિ કહે છે. આ વિશ્વ અને તેના તમામ પદાર્થો પેદા થવાની પૂર્વે માત્ર આકાશજ હતું. અને સૃષ્ટિનો પ્રલય થવાનો સમય આવશે ત્યારે પણ તમામ ખનિજ, પ્રાણિજ અને ઉદ્‌ભિજ્જ અથવા ઘન, પ્રવાહી, અને પવનરૂપી પદાર્થો પીગળી જઈ છેવટે આકાશમાંજ મળી જશે.

જો કે દરેક ચીજનું મુળ ઉપાદાન કારણ આકાશ તત્વ છે, તો પણ તેમાંથી વિશ્વની ઊત્પત્તિ થવા માટે એક બીજા સાધનની આવશ્યકતા પડે છે. અને તે સાધન પ્રાણ છે. કે જે આકાશ દ્રવ્યને અનેક આકાર આપે છે. જેમ ઘી, ગોળ, ઘઉં, ચોખા, દાળ, વાલ, વાસણો વિગેરે બધાં સાધનો તૈયાર હોય, પરંતુ જો તેઓનો સંયોગ કરનાર રસોઇઓ ન હોય-તો તેમાંથી કોઇ પણ જાતની રસોઇ તૈયાર થઈ શકતી નથી; તેવીજ રીતે પ્રાણ તત્વના સંયોગ સિવાય આકાશ દ્રવ્યને પણ સૃષ્ટિ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થતું નથી. અને તેથી આકાશ એ સાહિત્ય અને પ્રાણ એ તેનો વ્યવસ્થાપક, અથવા જો શાસ્ત્રીય ભાષામાં બોલીએ તો આકાશ એ વિશ્વની ઉત્પત્તિ થવામાં ઉપાદાન કારણ, અને પ્રાણએ નિમિત્ત કારણ છે. જેવી રીતે આકાશ સર્વ ગામી છે, તેવીજ રીતે પ્રાણ પણ છે. જે આકાશને વ્યકત અથવા દશ્યમાન સ્વરૂપ આપે છે, અને તેથી જો પ્રાણ ન હોત તો આકાશને આવું સ્વરૂપજ પ્રાપ્ત થયું ન હોત. અર્થાત્ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિજ થઇ ન હોત. કારણ જ્યારે પ્રાણ સર્વત્ર આકાશમાં સંચરવાની શરૂઆત કરે છે ત્યારેજ તેમાંથી પવન, પાવક, પાણી, પૃથ્વિ વિગેરે બીજાં તત્વો પેદા થઇ તેઓના વિધવિધ પ્રકારના, વિધવિધ પ્રમાણના મિશ્રણથી આ સ્થૂલ સૃષ્ટિનો આરંભ થાય છે જ્યારે આ બંને તત્વો અર્થાત્ આકાશ અને પ્રાણ એ બન્ને સમાન રીતે પ્રવર્ત્તતાં હોય ત્યારેજ સૃષ્ટિની સ્થિતિ સમજાય છે, અને જ્યારે પ્રાણની પ્રવૃત્ત ઓછી થતી જાય છે, ત્યારેજ સૃષ્ટિનો ક્ષય થવાની શરૂઆત થાય છે. આવા સમયે બીજાં તત્વોની માફક પ્રાણ પોતે પણ આકાશ દ્રવ્યમાં અંતર્ધાન

પામે છે, અને સૃષ્ટિનો જો કે પ્રલય થાય છે, પરંતુ તે વખતે પણ આકાશ દ્રવ્ય કેટલા એકસમય સુધી સ્થિર અવસ્થામાં રહી શકે છે. અને સાનુકુળ સમય આવે તેમાંથી પુનઃ સૃષ્ટિનો આરંભ થાય છે. એમ છતાં જો મહા પ્રલય થવાનો હોય તો આકાશ તત્ત્વનો પણ પ્રકૃતિમાં અને પ્રકૃતિનો પરમાત્મામાં લય થાય છે, અને દીર્ઘ સમય પશ્ચાત્ પાછી તેમાંથી પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિમાંથી આકાશ પ્રાણ વિગેરે વિકાસ પામી પુનઃ સૃષ્ટિનો આરંભ થાય છે.

આકાશ તત્ત્વનાં પરમાણુઓનો સંયોગ થઈ તેમાંથી પવન, પૃથ્વિ, પાણી વિગેરે તત્ત્વો તેમજ વિવિધ જાતનાં પ્રાણીઓ અને પદાર્થોના આકાર-સ્વરૂપો બનવાં, તેમજ તેઓમાં આકર્ષણ, વિકર્ષણ, સંલગ્નત્વાદિ વિધવિધ ગતિ ઉત્પન્ન થવી એ બધું પ્રાણ તત્ત્વના પ્રતાપેજ થાય છે. અને તેથી જ્યાં, જ્યાં ગતિ છે, ત્યાં, ત્યાં પ્રાણ છે, એમ નિશ્ચય પણે જાણવું. ઉષ્ણુતાથી ઉત્પન્ન થયેલી ગતિ, ગુરૂત્વાકર્ષણથી ઉત્પન્ન થયેલી ગતિ, આકર્ષણ અને વિકર્ષણની ગતિ, રૂધિરાભિસરણનીગતિ નાડીચક્રો નિયમિત ચાલવાની ગતિ, હૃદયનો ભાગ ધડકવાની ગતિ, શ્વાસોશ્વાસની ગતિ સંકલ્પ—વિકલ્પ કરવાની ગતિ, તેમજ વાયુની વહન શકિત, અગ્નિની દાહક શકિત, જળની તૃષા શમાવવાની શકિત, અન્નની ક્ષુધા શમાવવાની શકિત અને ટુંકામાં સચરાચર જગતની ખાવાની, પીવાની, હાલવાની, ચાલવાની, કિંવા કોઈ પણ જાતની શકિત એ બધાં પ્રાણ તત્ત્વ રૂપ શકિતનાં ભિન્ન, ભિન્ન સ્વરૂપો છે. અર્થાત્ એ તમામ પ્રકારની ગતિઓ, તમામ પ્રકારની શકિતઓનું ઉત્પત્તિસ્થાન પ્રાણુજ છે. અને તેથી કોઇ પણ વસ્તુ યત્કિંચિત

પણ ચલાયમાન થતી દ્રષ્ટિએ આવેતો તેમાં પ્રાણ છે એમ ખા-ત્રીથી સમજી લેવું.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાયુંજ હશે કે આ સચરાચર વિશ્વ માંહેલા કોઈ પણ પ્રાણી કિંવા પદાર્થનો જન્મ ત્યારેજ થાય છે કે જ્યારે આકાશનો પ્રાણ સાથે સબંધ થાય છે, તેમજ વિનાશ પણ ત્યારેજ થઈ શકે છે કે જ્યારે પ્રાણનો વિયોગ થાય છે. અને તેથી આપણે જે અનેક તત્વો, અનેક વિધ નામ, રૂપ વાળાં પ્રાણીઓ, પદાર્થો વિગેરેથી ભરપુર આ વિશાળ વિશ્વ વિ-લોકીએ છીએ તે સઘળું માત્ર આકાશ અને પ્રાણ એ બે દ્રવ્યો-ના સંયોગથીજ ઉત્પન્ન થયું છે. અગ્નિના, ઓજારોના, અને આ-પણી ઇચ્છાના અનેક સંસ્કારો વડે સોનાને અલ્પાધિક તપાવીને, ટીપીને, તારીને કિંવા તાણીને જેમ અનેક પ્રકારના ઘાટ ઘડાય છે, આકાર અપાય છે, તેવીજ રીતે આકાશ નામના મહાન તત્વ ઉપર પ્રાણનો વિધ વિધ રીતે સંયોગ થવાથીજ વિશ્વને વિવિધતા પ્રાપ્ત થયેલી છે. અને એમ છે તોજ વિશ્વનું રમ્ય સ્વરૂપ સંભવે છે. પરંતુ મુળ શોધવા જઈએ તો આ અખિલ વિશ્વ, આપણો દેહ, આપણી ઇંદ્રિઓ, આપણું અંતઃકરણ, આપણી બુદ્ધિ, અને ટુંકામાં સર્વ દસ્યાદસ્ય ચીજો એ બધાં આકાશ તત્વનાં સ્વરૂપો છે. અને તેઓમાં રહેલી ગુરૂત્વ, સંલગ્નત્વ, અછિદ્રત્વ, અવલંબના કર્ષણ, ચુંબકત્વ, વિદ્યુત્વ, કેમિકલ—રસાયણિક તેમજ ઓરગેનિક-સેન્દ્રિય ઇત્યાદિ તમામ ગતિઓ—તમામ શકિતઓ કે જેને પાશ્ચિ-માત્ય તત્વજ્ઞો મોશન કહે છે તે બધી પ્રાણ તત્વને લેઇનેજ છે.

પ્રાણમાં મુખ્ય ગુણ આકર્ષવાનો છે. અને તેથી દરેક વ્યક્તિ—દરેક પ્રાણી—દરેક મનુષ્ય જેવો આહાર વિહાર કરે છે, આચાર વિચાર ધરાવે છે, જેવી કૃતિ, ગતિ, રીતિ, નીતિથી વર્તે છે તે સર્વેની અસર, તે સર્વેનું પરિણામ, તે સર્વેના સંસ્કારો આકર્ષાઇને પ્રાણમાં મળી જાય છે. અને તેથી પ્રાણની કુદરતી સ્થિતિમાં સારો અગર નરસો ફેરફાર થાય છે. અને તેથી પ્રાણના શુદ્ધ સ્વરૂપને બગાડે તેવા આહાર વિહારો કિંવા આચાર વિચારો રાખવામાં આવે તો પ્રાણમાં વિકૃતિ થઇ શારીરિક કિંવા માનસિક રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. કેમકે મનુષ્યના તન અને મનને આરોગ્યતામાં રાખનાર પ્રાણજ છે. અને તેથી જ્યારે તે બગડવા માંડે છે ત્યારે દેહનાં તત્વોને પુરતું પોષણ—પુરતી શક્તિ—પુરતી ગતિ આપી શકતો નથી. તેથી તેઓમાં પણ વિકૃતિ થાય છે. જે રોગના નામે ઓળખાય છે.

આવા પ્રસંગે જો પ્રાણ તત્વને બળ આપી પુનઃ શુદ્ધ બનાવે એવો વ્યવહાર રાખવામાં આવે તો થયેલો રોગ શાન્ત થાય છે. પરંતુ જો અકુદરતી વર્તન ચલાવવામાં આવે તો પ્રાણ છેક બગડી જઈ દેહને કોઈ પણ પ્રકારનું પોષણ, કોઇ પણ પ્રકારની શક્તિ, કોઇ પણ પ્રકારની ગતિ આપવાનું કાર્ય નહિ કરી શકતાં લય પામી દેહમાંથી નિકળી જઈ વિશ્વના મહા પ્રાણમાં મળી જાય છે, જેનું નામ મૃત્યુ છે. કેમકે પ્રાણનો લય થવાથી દેહનાં પૃથ્વિ—માટી, પાણી—રસો, પવન, પાવક—ઉષ્ણતા વિગેરે તત્વો પણ વિખરાઇ જઇ વિશ્વનાં મહા તત્વોમાં મળી જાય છે. અને આમ પ્રાણ તેમજ તત્વોનો લય થવા માંડતાં તે બન્નેને એકરૂપ કરનાર

પરમાત્મા કે જે સર્વના મુળબીજ રૂપે હોઇ, આકાશ અને પ્રાણનું એકીકરણ રહેવા માટે જ્યાં સુધી પ્રાણ તત્વ યોગ્ય રીતે સંચાર કરતું હોય ત્યાં સુધી દરેક શરીરમાં નિવાસ કરીને રહે છે, અને જે આત્માને નામે ઓળખાય છે, તે પણ અંતર્ધાન થાય છે.

જ્યારે આમ છે ત્યારે પછી કેવા પ્રકારનો અહાર, વિહાર, આચાર, વિચાર, નીતિ, રીતિ, ધર્મ, કર્મ વિગેરે રાખવાથી પ્રાણ તત્વ શુદ્ધ રહી સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ શરીર અર્થાત્ તન, મન, બળ, બુદ્ધિ, પરાક્રમ અને આત્માને યથાસ્થિત સાચવી શકે એ બધું જાણવું અતિ અગત્યનું છે. જે પૈકી યોગ્ય અહારવિ-હાર સબંધિનો ઉપદેશ હું તને પ્રથમ કહુંછું, અને બીજી બાબતો સબંધિનો વિચાર તત્પશ્ચાત કરીશું.

સ્વચ્છ હવા તેમજ ઉષ્ણતાની આવશ્યકતા.

કોઇપણ પ્રાણી કિંવા પદાર્થની ઊત્પત્તિ આકાશ અને તેમાંથી ઊત્પન્ન થયેલાં પવન, પાણી, પૃથ્વિ વિગેરે તત્વોમાં પ્રાણનો સંચાર થયા સિવાય થઇ શકતી નથી, અને તેથી દરેક જડ તેમજ ચૈતન્યવાળા પદાર્થમાં પ્રાણ છે એમ હમણાં કહેવાયું તે રીતે આખી સૃષ્ટિને પ્રાણ છે. ગ્રહો, ઉપગ્રહો, પૃથ્વિ, પાણી, પવન એ બધાં પોતપોતાના પ્રાણથી ભરપુર છે અને એ પૃથ્વિ, પાણી, પવન તેમજ દરેક પ્રાણીઓના શરીરમાં સંચિત થઇ રહેલો પ્રાણ દરરોજનો વ્યવહારાનુસાર અલ્પાધિક પ્રમાણમાં જ્યારે ખર્ચાઇ જાય છે, ત્યારે તેઓને પડેલી ખોટ પુરી પાડવા પોતાની ઊષ્ણતાદ્વારા નવિન પ્રાણ

આપનાર મૂખ્ય સાધન સૂર્ય છે. જો કે બાહ્યદષ્ટિએ જોતાં તો તે એક કેવળ તેજનો ગોળોજ જણાય છે. પણ એમાંથીજ પ્રાણનો પ્રવાહ નિરંતર ચાલુ રહે છે, અને તેનાથીજ બધી પૃથ્વી પ્રાણવાળી થાય છે. ચંદ્રમાંથી પણ એવોજ પ્રાણપ્રવાહ નિકળી બધા વિશ્વને પોષે છે. પરંતુ તેમાં તફાવત માત્ર એટલોજ છે કે સૂર્ય પ્રાણ ગરમ છે, ત્યારે ચંદ્રમાંથી નિકળતો પ્રાણ શીતળ છે. સૂર્ય પ્રાણનું પ્રાબલ્ય દિવસે રહે છે. અને ચંદ્રપ્રાણનું પ્રાબલ્ય રાત્રિએ હોય છે.

મનુષ્યના શરીરમાં જે પ્રાણ છે તેનો સબંધ આ સૂર્ય, ચંદ્ર પ્રાણ જોડે છે. અને તેથી જેટલી છુટથી જેટલા શુદ્ધ સ્વરૂપમાં તે પ્રાણને મેળવી શકાય તેટલા પ્રમાણમાંજ તન, મન અને તેઓમાં સંચિત થઇ રહેલો પ્રાણ આરોગ્યતામાં રહી શકે છે. દરરોજના આહારવિહારથી કિંવા દરેક ક્ષણના આચાર વિચારથી યત્કિંચિત પણ અયોગ્યતાને લીધે શરીરમાં સંચિતરૂપે રહેલા પ્રાણનો સ્વલ્પ અંશ પણ જ્યારે વિકૃત થાય છે, ત્યારે તે શ્વાસોશ્વાસદ્વારા બહાર નિકળી જઇ તેના સ્થળે તાજો પ્રાણ પુરાય છે. આ ઉપરથી કદાચ તને શંકા થશે કે શ્વાસોશ્વાસની મારફતે પવનનું દેહમાં દાખલ થવું કિંવા બહાર નિકળવું તેનું નામજ પ્રાણ હશે, પરંતુ એમ નથી. કિન્તુ સૂર્ય કિંવા ચંદ્રમાંથી વહીને પ્રાણનો જે પ્રવાહ પૃથ્વિ ઉપરના વાતાવરણમાં પ્રસરાએલો હોય છે તેને પોતાની મદદ માટે શરીર માહેલો સંચિત પ્રાણ આકર્ષણશક્તિદ્વારા અંદર લેછે તેનું નામ શ્વાસ, તેમજ વિકૃત થયેલા પ્રાણને વિકર્ષણ શક્તિદ્વારા બહાર કાઢે છે તેનું નામ ઉચ્છ્વાસ, અને એ એકંદર ક્રિયાનું

આખું નામ શ્વાસોચ્છ્વાસ છે. વિકૃત થયેલા પ્રાણને બહાર ધકેલવાનું અને તેની જગ્યાએ નવિન પ્રાણ આકર્ષવાનું કાર્ય માત્ર શ્વાસોશ્વાસદ્વારાજ ચાલે છે એમ નથી, પરંતુ મુખ, શ્રવણ વિગેરે શરીરનાં બીજાં મુખ્યદ્વારો તેમજ ત્વચામાં રહેલાં અનંતકોટિ છિદ્રોદ્વારા પણ તે ક્રિયા અહોનિશ ચાલ્યાં કરે છે.

આ ઉપરથી સહેજ સમજાશેજ કે જે નવિન પ્રાણ આકર્ષવામાં આવે તે કેવળ તેની શુદ્ધ સ્થિતિમાં હોવોજ જોઈએ, એટલુંજ નહિ પરંતુ કુદરતે તેને આકર્ષવાને જે છિદ્રો રચ્યાં છે તેઓ પૈકી એક પણ છિદ્ર ઉપર અટકાવ, આચ્છાદન કિંવા દબાણ હોવું નહિ જોઇએ.

આ હેતુ બરાબર રીતે પાર પાડવાને માટે કુદરતે મનુષ્યોને ગુફામાં નહિ પરંતુ એવા ખુલ્લા અરણ્યમાં પેદા કર્યાં હતાં કે, રાત્રિ દિવસ તેમને પુષ્કળ શુદ્ધ હવા, અજવાળા અને ગરમી મારફતે શુદ્ધ પ્રાણ મળી શકે. વળી તે મેળવવાનાં તેમજ સંચિત કરી રાખવાનાં અવયવો ઉપર કોઇપણ જાતનો અટકાવ, આચ્છાદન કિંવા દબાણ ન થાય તેટલા માટે તેઓનાં શરીરને નગ્ન સરજવામાં આવ્યાં હતાં. અને સૃષ્ટિની શરૂઆતથી લાંબા સમય સુધીનાં દરેક મનુષ્યો નગ્નાવસ્થામાંજ રહેતાં હતાં. કારણ કે તેઓ સમજતાં હતાં કે વિકૃત થયેલાં તત્ત્વો તેમજ વિકૃત થયેલા પ્રાણને શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં તેમજ તેની જગ્યાએ નવાં તત્ત્વો, નવો પ્રાણ પુરવાની ક્રિયા કરવામાં મુખ્યદ્વારો ઉપરાંત માનવદેહની ચામડી પણ બીજાં વાઘ, વરૂ કિંવા બકરાં, મેંઢાં જેવાં વાળવાળાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે અગત્યતાનો ભાગ ભજવે છે, અને તેથીજ કુદરતે તેને ઉઘાડા સ્વરૂપમાં

અરજી છે, માટે કુદરતના મરાદા પ્રમાણે આપણે હમેંશાં નગ્નાવસ્થામાંજ રહેવું જોઇએ. કેમકે કુદરતની ઇચ્છા કદી પણ બદલી શકાય નહિ એવી છે.

આજે પણ દરેક મનુષ્ય સારી પેઠે જાણેજ છે કે જો પુરતી હવા અને અજવાળુ મળે તોજ કોઇપણ વનસ્પતિ અગર પ્રાણી સારી પેઠે આરોગ્યતામાં રહી શકે છે. જો એક વૃક્ષ, વેલીના છોડને અંધારામાં રાખવામાં આવે, અથવા તેના ઉપર કંઈ આચ્છાદન કરી તેને મળતું હવા, અજવાળું, ગરમી વિગેરેનો અટકાવ કરવામાં આવે તો તેને મળતા પ્રાણતત્ત્વનું પ્રમાણ કમી થવાથી તરતજ તે ફીક્કું ફચ થઇ મરવા પડે છે. પરંતુ જો તેને પુનઃ અજવાળાવાળી ખુલ્લી હવામાં લાવવામાં આવે તો તરતજ જીવનપૂર્ણ થવા લાગે છે. વળી છાંયે રાખવામાં આવતાં જાનવરો કરતાં પુરતી હવા અને અજવાળામાં રહેલાં પ્રાણીઓ કેવાં તેજસ્વી, ચંચળ, આરોગ્યતાપૂર્ણ અને સુદૃઢ હોય છે તે વાત પણ કોઇનાથી અજાણી નથી.

જયારે આમ છે ત્યારે શા માટે મનુષ્યો પોતાના શરીર ઉપર કપડાંનો નકામો બોજો વળગાડીને પ્રકૃત્તિને બિગાડે છે? શું તેમના શરીરનું બંધારણ કુદરતે એવું નથી બનાવ્યું કે તેમને કપડાં સિવાય નહિ ચાલી શકે? જો એમ નહોત તો કપડાં વણવાની સાળો, અને સંચાઓ કે જેમની શોધ સૃષ્ટિની શરૂઆત પછી લાંબા સમયે થઇ હતી, તે શોધ થયા પહેલાં તમામ મનુષ્યો કયારનાએ મરી ગયાં હોત. એ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે મનુષ્યે કદી પણ કપડાં નહિ પહેરવાં જોઇએ. જે કપડાં તમે હમેંશાં પહેરોછો તે હમેંશાં

તનદુરસ્તીને બગાડનારાં છે. તમે કદી પણ વિચાર કર્યો છે કે મુળ મનુષ્યોની શારીરિક, માનસિક, તેમજ આત્મિક શક્તિઓ કેટલી બધી પ્રબળ હતી? તેઓની જીંદગી ક્યાં સુધી ટકતી હતી? તેઓનું સુખ, તેઓની શાન્તિ કેવા ઊંચા પ્રકારનાં હતાં? અને આપણે કપડાં પહેરીને શરીરને હવા તેમજ અજવાળા મારફતે મળતા જીવનતત્વ-નું રોકાણ કરીને તનદુરસ્તીનું કેવું સત્યાનાશ વાળીએ છીએ?

જ્યારે આમ છે ત્યારે શામાટે ફરીથી એકદમ વસ્ત્રોનો ત્યાગ નહિ કરી દેવો જોઇએ? મારો ઉપદેશ માનોતો એકદમ વસ્ત્રોને ફેંકી દેઇ જંગલની ખુલ્લી હવામાં થોડાએક દિવસ ફરો, અને પછી જુઓ કેઃ—તમારામાં કેવું નવું બળ, નવું જીવન, નવું તેજ, નવું આરોગ્ય આવે છે! બધી ઇન્દ્રિયો તરતજ કેવા ઉત્સાહથી પોતપોતાનું કાર્ય કરવા મંડી જાય છે! શ્રમ, કિંવા કિંટાળો એ શું ચીજ છે તેના ભાનનું નામનિશાન પણ કેવી અજાયબ રીતે દુર થાય છે!

કદાચ એમ ન બની શકે અર્થાત્ વસ્ત્રોનો સર્વસ્વ ત્યાગ ન થઈ શકે, તો પણ એટલું તો આવશ્યકીય છેજ કેઃ—તમારા પોશાક-નાં કપડાં પસંદ કરવામાં તેમજ તેમને શીવડાવવાની ફેશનમાં જેમ બને તેમ શરીરને વધારે હવા અને અજવાળું મળે એવી પસંદગી કરવી જોઇએ. વધારે કિંમતી અને વધારે સુંદર કપડાં ખરીદવાની ફેશનના ગુલામ બનવા કરતાં આ બાબત ઉપર વધારે ધ્યાન આપવું એ વધારે ફાયદાકારક છે. આજકાલ ખરેખાત એમ મનાયું છે કેઃ— "એક નુર મનુષ્ય ઔર હજાર નુર કપડા" અર્થાત્ જેમ કપડાં

વધારે કિંમતી અને વધારે સુંદર તેમ પોઝીશન વધારે—પણ આમ માનવું અત્યંત હાનિકારક છે.

આજકાલ બજારમાં તનદુરસ્તીને જાળવી રાખનારાં તરીકે મનાતા વિધવિધ જાતના ગંજીફ્રાકો, પહેરણો વિગેરે વેચાય છે, અને તેમાં પણ ઊનનાં કપડાં વિશેષ ફાયદાકારક મનાય છે. પરંતુ આ માનિનતામાં મોટી ભયંકર ભૂલ છે. હું કદી પણ ઊનનાં ગંજીફ્રાકની ભલામણ કરી શકીશ નહિ. કારણ કે ઊનનાં કપડાં શરીરને વધારે મજબુત રીતે ચોંટી રહે છે, અને તેથી ચામડી વધારે અને વધારે નાજુક બનતી જાય છે. એટલા માટે કદી પણ ઊનનાં કપડાં નહિ પહેરવાં જોઇએ, એટલુંજ નહિ પરંતુ એકાદ ચાંદી, ચાંદા અગર ઘા ઉપર તેનો પાટો બાંધવાનોતો વિચાર સરખો પણ નહિ કરવો જોઇએ. વળી સુતરનાં પહેરણો, ગંજીફ્રાકો વિગેરે પણ જોઇએ તેવી યોગ્યતાવાળાં નથી. કારણ તેમાંનાં ઘણાં-ખરાં ધોયા પછી ચડી જઇ ચામડાના જેવાં સખ્ત થઇ જાય છે. તો વળી કેટલાંએક પહેરણો ઘણાં સુંદર અને પાતળાં હોય છે. અને તેથી સહેજ પરસેવો વળવાથી પણ ચામડીને ચોંટી બેસે છે. અને તેથી જ્યારે તેઓને ખરીદવામાં આવે અગરતો નવાં બનાવવામાં આવે ત્યારે આ બધી ભૂલો ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. અને બનતા સુધી વધારે બારીક કિંવા વધારે ઘટ્ટ પોતવાળા કપડા-ને પસંદ નહિ કરતાં, સછિદ્ર એટલે જાળીવાળા મધ્યમ પોતનાં કપડાને પસંદ કરવું જોઇએ કે જેથી શરીરને સારી પેઠે છુટથી હવા તેમજ અજવાળું મળી શકે. વળી આ કપડાં કોઇપણ જાતના રંગવાળાં નહિ હોતાં તદન સફેદ હોવાં જોઇએ. આજકાલ કાળા

રંગનાં કપડાં અને કાળા રંગની ટોપીઓનો વપરાશ વિશેષ થયેા છે. પરંતુ એ રંગ પ્રાણને ગ્લાનિ કિંવા બેચેની ઉત્પન્ન કરનારો છે. વળી તે શરીરમાંથી નિકળી જતી વધારાની ગરમીને બહાર નિકળતાં અટકાવે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ હવામાંની ઉષ્ણુતાને પણ કોઇ બીજા રંગ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ચુસી લેઇ શરીરનાં તત્ત્વોમાં પણ જોઇએ તે કરતાં વધારે ગરમીનો ઉમેરો કરે છે. વળી કાળાં કપડાંની અંદરનો મેલ બહુ પ્રગટપણે દેખાતો નહિ હોવાથી સફેદ કપડાંની માફક તે વારેઘડીએ ધોવાતાં પણ નથી, અને તેથી આવાં કપડાં પહેરવાને બીલકુલ લાયક નથી. અને એ કારણથીજ તમારા પૂર્વજોએ કાળાં કપડાંને અપશુકનવાળાં ગણ્યાં છે—વળી લાલ અને પીળા રંગનાં કપડાં જ્યારે મિથ્યા વિકારોને ઉત્તેજન કરનારાં હોવાથી મનુષ્યને ઉગ્ર બનાવે છે. ત્યારે લીલો અને આસમાની રંગ પ્રકૃતિને તદન મૃદુ બનાવે છે.

આજકાલનાં દરેક મનુષ્યો તેઓના પગોના રક્ષણના સંબંધમાં બેદરકારી રાખી મહા પાપ કરે છે. કારણ શરીરના બીજા કોઇ પણ ભાગ કરતાં તેઓને એવાં કોમળ દ્રવ્યોમાંથી બનાવવામાં આવ્યા છે કે કોઇ પણ જાતના વિકાર, મેલ કિંવા રોગની અસર તેઓ ઉપર વહેલી લાગુ પડે છે. અને તેથી તેઓને વારંવાર ધોઇને સાફ રાખવા જોઇએ. આ હેતુ બરાબર સચવાય એટલા માટે મળ મૂત્રના ત્યાગ માટે કિંવા વ્યવહારિક કાર્ય માટે જરાપણ બહાર જવાનું થાય તો ત્યાંથી પાછા આવ્યા કે તરતજ તેઓને લાગેલી ગંદકી દુર થવાને માટે પાદ પ્રક્ષાલન કર્યા પહેલાં બીજું કંઇપણ કાર્ય કરીશકાયજ નહિ, અને જો આ વિધિનું ઉલ્લંઘન થાય તો

આભડછેટ ગણાય એવી આર્ય ધર્મ શાસ્ત્રની જે સખ્ત આજ્ઞા છે તેનું રહસ્ય આજકાલ ભૂલી જવામાંજ આવ્યું છે.

વળી મગર, મચ્છ વિગેરે પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ જેમ જળ વડે છે, પક્ષીઓ હવાના પ્રાણી છે, તેવીજ રીતે પશુઓ, વૃક્ષ, વેલીઓ અને મનુષ્યો પૃથ્વિની પેદાશ છે. તફાવત માત્ર એટલોજ છે કે જ્યારે વૃક્ષો સ્થાવર છે, ત્યારે મનુષ્યો જંગમ એટલે હાલતાં ચાલતાં પ્રાણીઓ છે, અને તેથી માછલાં જેમ જળ વડેજ જીવી શકે છે, જળ વડેજ વૃદ્ધિ પામી શકે છે, જરાપણ જળથી અલગ કરવામાં આવે તો જીવનને ધારણ કરી શકતાં નથી, પક્ષીઓને વિસામો લેવાની જરૂર જણાય તો તે હવામાંજ રહીને એટલે ઝાડ ઉપર બેસીનેજ લે છે, પરંતુ ભાગ્યેજ પૃથ્વીને સ્પર્શ કરે છે. વૃક્ષો અને વેલીઓ જેમ જમીનમાંથીજ પોતાનો ખોરાક, પોતાનું જીવન મેળવી શકે છે, તેવીજ રીતે મનુષ્યો પણ પૃથ્વીમાંથીજ વધારે બળ, વધારે આરોગ્ય, વધારે પોષણ અને વધારે જીવન મેળવી શકે છે. એ મેળવવાનું સાધન પગો છે, અને તેથી જ્યાં સુધી મનુષ્યો ઉઘાડા પગે ચાલતાં ત્યાં સુધી સહેલાઇથી પૃથ્વી સાથે સંબંધ ધરાવી શકતાં, અને પોતાના જીવન માટે જરૂરનાં તત્ત્વો જમીનમાંથી પગો મારફતે મેળવી શકતાં. આજે પણ જંગલી મનુષ્યો કે જે સૂર્યમાંથી ઝરતા પ્રાણ પ્રવાહ વડે સખ્ત રીતે ગરમ થયેલી રેતી ઉપર સહેલાઇથી ઉઘાડા પગે ચાલે છે. તેઓ વધારે બળ, વધારે આરોગ્ય, વધારે આયુષ્ય મેળવી શકે છે. પરંતુ અફસોસ ! અફસોસ ! હજારવાર અફસોસ ! કે આજકાલ પગોને ચામડાના એવા ટાઈટ બુટોથી બાંધી લેવામાં આવે છે કે જે આરોગ્યતાને મોટામાં

મોટું નુકશાન પહોંચાડે છે. પૃથ્વી સાથેના સબંધને તદન અલગ કરે છે. અને તેથી ઊઘાડા પગે ફરવું, તેમજ તેઓને વારંવાર ધોઇને સાફ રાખવા એ દરેક મનુષ્યનો મુખ્ય નિયમ હોવો જોઇએ.

આ રહસ્યને પ્રાચિન મહાત્માઓ સારી પેઠે સમજતા હતા અને તેથીજ બાઇબલ આજ્ઞા કરે છે કે;–Carry neither shoes. કદી પણ જોડા પહેરતો નહિ.

આર્ય ધર્મ શાસ્ત્રો પણ કહે છે કેઃ–**उपानह नैव धारयेत्**–જોડાઓને ન ધારણ કરે.

જેઓને આ નિયમનું પ્રતિપાલન કરવું અશક્ય લાગતું હોય, અને તેથી તેમણે કદાચ જોડા વાપરવાજ હોય, તો પછી એટલી સૂચનાતો અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવીજ જોઇએ કે તે કદીપણ ટાઇટ નહિ બનાવવા જોઇએ. વળી કપડાંના જોડા કે જે કેનવાસના કપડામાંથી સ્હેલાઇથી બની શકે છે તે ચામડાંના જોડાઓ કરતાં વધારે આરોગ્યતા ભર્યા છે. કેમકે ચામડા કરતાં કપડું વધારે કોમળ અને વધારે સચ્છિદ્ર હોવાથી પગોનો પૃથ્વી સાથેનો સબંધ થોડો ઘણો પણ રહી શકે છે. પરંતુ રબ્બર અને ચામડું એ બે પૃથ્વી સાથેના સબંધમાં તદન અટકાવ કરતાં હોવાથી બિલકુલ ના લાયક છે. એટલા માટે ચામડાના જોડા, રબરનાં સસ્પેન્ડરો એ બધાં દુર કરવાં જોઇએ. વળી ઊનના મોજા કરતાં જાળીવાળા સુતરના મોજા વધારે સારા છે.

જો કે આ બધું "બિલકુલ મામા ન હોય તે કરતાં કાણા મામા પણ સારા" એ પ્રમાણે છે. પરંતુ ખરીવાત તો માત્ર એજ છે કેઃ–**મનુષ્યો એ ફરીથી ઊઘાડા પગોવાળું થઇ જવું જોઇએ.**

જો તમે તમારી શેરીમાં ઊઘાડે પગે ચાલવાની હિંમત કરશો તો છેવટે આખી સૃષ્ટિમાં પણ તેવી રીતે વિચરવાને શક્તિમાન થશો. અને તેથી દરેક મનુષ્યે પ્રથમ પોતાના ઘર આગળ, પોતાની શેરીમાં ખુલ્લા પગે ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઇએ, અને એ રીતે આગળ વધવું જોઇએ.

મારી કલ્પનામાં આવી શકતુંજ નથી કે:—જોડા પહેર્યા સિવાય ખુલ્લા પગે ફરવું એ જેઓના માટે તદ્દન અશક્ય હોય, તેઓના માટે પાદુકાઓ કિંવા ચંપલો પહેરીને ફરવું એ શા માટે અનુકુળ નથી? પ્રાચિન મહાત્માઓ અને પ્રાચિન મહારાજાઓ કે જેઓની પ્રતિમાઓ પાદુકાઓ (પાવડીઓ) સાથે આલેખવામાં આવેલી હોય છે તે શું ખરેખરી સુંદર નથી? જો, છે, તો પછી શા સારૂં જોડાઓના બદલે તેઓનો ઉપયોગ ન થવો જોઇએ? કારણ તેઓના ઉપયોગથી પગનો ઘણો ખરો ભાગ ખૂલ્લો રહેંવાથી હવા, પ્રકાશ વિગેરે મારફતે પોતાના પોષણનાં કેટલાંએક તત્વો મેળવી શકે છે. તેમજ વળી ગંદકી, મેલ વિગેરેના સ્પર્શથી પણ મુક્ત રહે છે, જેથી વારંવાર ધોઇ સાફ કરવાની પણ જરૂર રહેતી નથી.

આજકાલ વપરાતાં ચંપલોમાં મુખ્ય ખામી એ છે કે:—કાંતો તેઓ પગે ઘસાય છે, અગર તો ટાઇટ હોવાથી ભચડાય છે. માટે તેમાં સુધારો કરી જેમ બને તેમ ઢીલાં રહે એવાં બનાવવાં જોઇએ.

ચોરણા, સુરવાળ વિગેરે પહેરવાં તે શું પ્રાચિન આર્યોમાં મહાન્ તિરસ્કાર યુકત નહોતું મનાતું? કોપીન અને કંથા એ શું

સભ્ય મનુષ્યોનો પણ ડ્રેશ નહોતો ? ત્યારે આજકાલ શા માટે એવું મનાયું છે કે;—

कोटश्च पाटलुनश्च मुखे चिरूट मेवच ॥
नेकटाइ समायुक्तो सजेन्टलमेन उच्यते ॥

ગૃહસ્થ ! તેજ કહેવાય છે કે જે શરીરે કોટ, પાટલુન, મુખમાં ચિરૂટ અને ગળે નેકટાઇથી યુકત હોય.

કદાચ આવા પોશાકથી આજકાલના યુગને અનુસરતું પોઝીશન વધારે સચવાતું હશે, પરંતુ શરીરને હવા, અજવાળુ અને ઉષ્ણતા જોઇતા પ્રમાણમાં મેળવવામાં તે અટકાવ કરે છે, અને તેથી તેનો ઉપયોગ તદન બંધ થવો જોઇએ. અને સુરવાળને બદલે કોપીન નહિ તો છેવટ ધોતીયું પહેરવું જોઇએ.

વળી હું તે બિલકુલ સમજી શકતો નથી કે શા માટે સ્ત્રીઓ, છોકરીઓ અને છેક નાની બાળકીઓ લેંઘા—ઘાઘરા, કિંવા ઇજાર પહેરે છે. જો કે તેઓની આ રીત બદલવાની ઇચ્છા નહિ હોય, તો તેના વિરૂદ્ધ હું કંઇ પણ વધારે બોલીશ નહિ. પરંતુ એટલું તો નક્કીજ છે કે સ્ત્રીઓનાં ઘણાં ખરાં દરદો જેવાં કે ગર્ભાશયની પીડા, પેઢુનાં દરદો. હિસ્ટીરીઆ વિગેરે જો તેઓ લેંઘા પહેરવાનું છોડી દે તો બિલકુલ ઉત્પન્નજ થાય નહિ.

તમારી સ્ત્રીઓ, અને પુત્રીઓના આરોગ્યનું ભક્ષણ કરી જનારો એક ક્રુરમાં ક્રુર રાક્ષસ મને જણાયો છે, અને તે બીજો કોઇ નહિ, પરંતુ તંગ ચોળીઓજ છે. તમે પ્રાચિન ઇતિહાસો

તરફ દૃષ્ટિ કરશો તો તરતજ જણાશે કે જે સ્ત્રીએ ભારેમાં ભારે ગુન્હો કર્યો હોય તેને ઘાતકીમાં ઘાતકી શિક્ષા ફરમાવવાને માટે તે સમયમાં જે શસ્ત્ર વપરાતું તે અન્ય કોઇ પણ નહિ પરંતુ આવી જાતની ચોળીઓ—કાંચળીઓજ હતી. જ્યારે એમ હતું ત્યારે આજકાલની સ્ત્રીઓ શા માટે વગર કારણે આવી ભયંકર શિક્ષા ભોગવે છે. અને શ્વાસ પણ મુશ્કેલીથી લેઇ શકે તેવી સ્થિતિમાં તેઓના શરીરને મારી મચડીને ચોળાથી બાંધી દેઇ પોતાની રાજીખુશીથીજ તેઓના વિરૂદ્ધ ઘાતકી પણું ગુજારે છે.

પ્રાણ તત્ત્વને ધારણ કરી આજુબાજુના અવયવોને જીવન પુરૂં પાડવાને પરમાત્માએ શરીરમાં કેટલીએક ગ્રંથિઓ મુકેલી છે. જેમાંની ઘણી ખરીતો ગળા અને ગરદન ઉપર આવેલી છે, અને બાકીની છાતી અને કમરના ભાગ ઉપર રહેલી છે. હવે અક્કડ ઉભા કોલરોવાળાં ખમીશો પહેરવાથી અને તાણી મચડીને નેકટાઇ બાંધવાથી ગળાની, ટાઈટ કમર પટા બાંધવાથી કે સેંધા પહેરવાથી કમરની, તેમજ તંગ ચોળી, કાંચળીઓ કે કાપડાંથી છાતીની ગ્રંથિઓ દબાય છે. જેથી તે ગ્રંથિઓ પોતાનું કાર્ય બરાબર રીતે કરી શકતી નથી, અને તેથી ક્ષય, ખાંસી, શ્વાસ વિગેરે ફેફસાંને લગતાં તેમજ ગર્ભપાત, પ્રદર વિગેરે ગર્ભાશયને લગતાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. વળી સ્તનો કે જે ગર્ભાશયનું એક અંગજ છે. તેના ઉપર તંગ ચોળી ખેંચી બાંધવાથી ગર્ભાશયની ગ્રંથિઓ ઉશ્કેરાય છે, અને તેથી વિશેષ કામ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. આજ કાલ વ્યભિચારનો અનાચાર વિશેષ વધવાનાં કારણોમાં ફેશનબંધ તંગ ચોળીઓ એ એક મુખ્ય કારણ છે.

આ વિષયમાં વધારે વિવેચન કરવાથી પણ હું ધારૂં છું કે તમને કંઇ પણ અસર થશેજ નહિ. પરંતુ એટલું તો નક્કી ધ્યાનમાં રાખજો કે સઘળા પ્રકારની નિર્બળતા, હિસ્ટીરીયા, આંચકી, દીનતા, એ દરેક તમારી મિથ્યા સુખને માટે ગ્રહણ કરવામાં આવેલી સુધારાવાળી ફેશનનુંજ પરીણામ છે. અને આમ ફેશનની સુંદરતા મેળવવા જતાં જીવનની જડ ઉખેડી નાંખનારી જાળમાં ઝંપલાયા છો.

તમારા અંતઃકરણમાંથી આટલો અંધકાર અળગો કરવા છતાં, તમારી આંખો ઉપરથી અજ્ઞાન પડદો ઉચકવા છતાં પણ હું ધારૂંછું કે વજ્રના જેવું ઉગ્ર શાસન કરનાર આ કાંચળીનો અમલ તો તમારા ઉપર કાયમજ રહેશે. અને જ્યાં સુધી તે દીન દયાળુ, તમારા ઉપરકૃપા કરશે નહિ, ત્યાં સુધી તેની શિક્ષા ભોગવવામાંથી મુક્ત થવાને તમારી બુદ્ધિથી તમને ભાન થશે નહિ.

કદાચ તે દીનબંધુ, દીનદયાળુની દયા દૃષ્ટિથી મારા ઉપદેશની તમને અસર થાય તેમ હોવ તો હું કહુંછું કે શા શાટે સ્ત્રીઓએ કાંચળી અને લેંઘાનો ત્યાગ કરી તેના બદલે ખુલ્લી કંથાઓ કે જે પ્રાચીન મહીલાઓ અતિ ઉત્સાહથી વાપરતી હતી તે નહિ પહેરવી જોઇએ ? કે જેથી તેઓનું રૂધિરાભિ સરણ થવામાં કોઇ પણ જાતની હરકત આવે નહિ.

તરતનાં જન્મેલાં બાળકોના શરીર ઉપર જાણે પાટા બાંધ્યા હોય ને તેવી રીતે તેઓને કપડાંમાં વીંટાળી ગુંગળાઇ રાખવામાં આવે છે, તે શું ઓછું હાનિકારક છે ? મોટાં મનુષ્યો કરતાં

બચ્ચાંઓમાં વધારે પ્રાણ તત્ત્વ તેમજ વધારે ગરમી કુદરતી રીતેજ રહેલી છે, અને તેથી તેઓ ખુલ્લા શરીરે રહેવા છતાં પણ શરદી સામે વધારે સહેલાઈથી રક્ષણ કરી શકે છે. એક મનુષ્યના આખા શરીર ઉપર વાર્નિસ ચોપડી ચામડીનાં છિદ્રો બંધ કરી દેવામાં આવે તો તે થોડાજ કલાકમાં મરી જાય છે, એ જ્યારે અનુભવ સિદ્ધ છે; ત્યારે શરીર ઉપર વધારે કપડાં વિંટાળીને તેનો ખુલ્લી હવા સાથેનો સબંધ અટકાવવો એ શું ઓછું ભયંકર છે? જ્યારે તમે તેઓના શરીર ઉપર વધારે પડતાં કપડાં વિંટાળવા માગો છો ત્યારે તેઓ તેને વારે ઘડીએ દુર કરવા મથે છે એ ઉપરથી શું તમને નથી સમજાતું કે તેઓને એવાં કપડાંની જરૂર નથી?

ઉઘાડા પગે ફરવું એ બાળકોની મોટામાં મોટી રમત છે. તેઓનો મોટામાં મોટો આનંદ છે. એ રમત તેઓને રમવા ઘો! અને આજકાલની ફેશનની ફીસીયારીમાં ફસી બચપણમાંથીજ તંગ બુટ, તંગ મોજા વિગેરે પહેરાવી અનેક દરદોનાં ભાગી બનાવી મૃત્યુના મુખમાં ન પ્રેરો!

જેમ ઉઘાડે પગે ફરવું આવશ્યકીય છે, તેવીજ રીતે ઉઘાડે માથે ભમવું તે પણ એટલુંજ જરૂરીયાતનું છે. કારણ પ્રાણનું શરીરમાં મુખ્ય સ્થાન લિંગ દેહમાં એટલે જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલા સ્વચ્છ પાણી જેવા સૂક્ષ્મ પદાર્થમાંજ છે. અને તે પદાર્થ બરડાની કરોડના ભાગમાં તેમજ માથામાં વિશેષ હોવાથી પ્રાણનો મુખ્ય જથ્થો બરડામાં રહે છે, તેમજ બોચી તથા માથાની સંધિ ઉપર જ્યાં મગજનો ભાગ—બ્રહ્મરંધ્ર છે ત્યાં પણ તેનું મુખ્ય સ્થાન છે. એ પ્રાણનો બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, જ્ઞાન વિગેરેની ચેતના ઉત્પન્ન કરનાર જ્ઞાન તંતુઓ

જોડે નિકટનો સબંધ છે. અને તેથી બ્રહ્મરંધ્રને પુરતું હવા, અજ-વાળું, ગરમી વિગેરે મળી તે તનદુરસ્ત રહે તોજ તેની અંદરનું પ્રાણુ તત્ત્વ પણ પવિત્ર રહી જ્ઞાનતંતુઓને યથાયોગ્ય ગતિ આપી શકે છે. એટલા માટે તેને હમેશાં ખુલ્લુંજ રાખવું જોઇએ.

પ્રાચિન મહાત્માઓ આ રહસ્યને સારી પેઠે સમજતા હતા, અને તેથી તેઓનું માથું કદી પણ ઢંકાયું નહોતું. એ શું અજા-ણ્યું છે ? આજે પણ તમે પ્રભુ પ્રાર્થના કિંવા એવાજ બીજા ધર્મ ક્રિયાના પ્રસંગે માથા ઉપરની ટોપી, ફેંટો, કિંવા પાઘડી દુર કરો છો, પરંતુ તેનું રહસ્ય ભાગ્યેજ સમજો છો. અને તેથી માત્ર એવા કાર્ય સિવાયના બાકીના બધા સમયમાં તેને ઢાંકેલું રાખો છો, પરંતુ એમ કરવું એ કુદરતની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ છે; અને તેથી તે એક મહા પાપનું કૃત્ય છે. અધમ અધોગતિને પ્રાપ્ત કરા-વનારૂં છે. માટે તેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

કદાચ શોભાની ખાતર તમે તેને ઢાંકવા માગતા હો, તો કુદ-રતે પોતેજ તેને સુંદર કેશો વડે શણગારેલું છે. પરંતુ મનુષ્યો કુદરતે બક્ષેલી આ શોભાને ઢાંકવા માગે છે, અને તેથી જેમ જેમ માથાને વધારે ઢાંકે છે, તેમ તેમ એક ઢાંકી મૂકવામાં આવતા છોડવાની માફક વાળોનાં મુળ વધારે અને વધારે કોમળ થતાં જઇ આખરે તેઓ પૈકીનો ઘણોખરો ભાગ ખરી જાય છે. કિંવા તદન નિર્બળ બની જાય છે, અને આ પ્રમાણે તેઓનો નાશ થવાથી કિંવા તેઓ નિર્બળ બનવાથી મગજના જ્ઞાન તંતુઓનું રક્ષણ ઓછું થાય છે. તેવીજ રીતે વારંવાર હજામત કરાવવાનું પરિણા-

મ પણ તેવુંજ આવે છે. અને તેથીજ પ્રાચિન મહર્ષિઓ જટાધારી રહેવામાંજ વધારે લાભ સમજતા હતા.

વૃક્ષ, વેલીના પોષણનું કાર્ય વ્યવસ્થિત રીતે ચલાવનાર મુખ્ય દ્રવ્ય જે રસ તેના સંચયનું મુખ્ય અંગ જેમ મૂળીયાં છે, તેવીજ રીતે મનુષ્ય દેહની વ્યવસ્થા ચલાવનાર પ્રાણનું મુખ્ય સ્થાન મગજ છે. અને તેથી તે કદી પણ ઢંકાયેલું નહિજ હોવું જોઇએ છતાં કદાચ તેને ઢાંકયા સિવાય નજ ચાલે એમ તમે માનતા હો, તો પછી બિલકુલ હલકી અને પુષ્કળ છિદ્રો વાળી ટોપીઓનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તેઓની અંદર ચામડાની પટ્ટી અગરતો અસ્તર જેવું બિલકુલ નહિ હોવું જોઇએ. અને જેમ બને તેમ તેનો ઘણો ઓછો ઉપયોગ કરી દિવસનો ઘણો ખરો ભાગ ઉઘાડું માથું રાખવામાંજ ગાળવો જોઇએ.

જો મનુષ્યો ઉઘાડે પગે ચાલવાની, ઉઘાડે માથે ફરવાની, અને ઉઘાડે શરીરે રહેવાની કાળજી ધરાવશે તો તેઓના ઘણાંખરાં જીર્ણ દરદોનો અંતજ આવશે.

તમારામાંના ઘણાખરાઓ પ્રથમ ગંજીફ્રાક, તેના ઉપર ખમીસ, ખમીસ ઉપર જાકીટ, અને જાકીટ ઉપર વળી ઇસ્ટોટાઇટ કોટ એમ ચાર, પાંચ કપડાં પહેરવાની મૂર્ખાઇ કરે છે. પરંતુ પ્રથમ મેં જણાવ્યું છે તેમ માત્ર એક પહેરણ પણ જો ઘટ્ટ પોતવાળું હોય તો શરીરને પુરતી હવા અને પુરતુ અજવાળું મળવામાં અટકાવ કરે છે, ત્યારે આટલાં બધાં કપડાં પહેરવાથી શું પરીણામ આવે તેનો તમારી જાતેજ વિચાર કરી જુઓ ! અને મારું માનતા

હો તો તમારા માટે માત્ર એક પહેરણુજ રાખી બાકીનાં કપડાં ગરીબોને વહેંચી આપો.

જો કે આ ઉપદેશ અત્યંત ફાયદાકારક છે, તોપણ ઘણા દિવસથી તમે કપડાં પહેરવાનો અભ્યાસ પાડવાથી શરીરમાંથી કુદરતી ગરમી ખોઇ છે. અને તેથી ટાઢની મોસમમાં શરૂઆતમાં એવી રીતે બહાર રખડવું નહિ જોઇએ કે જેથી શરદીના ભોગ થઇ પડો. જો તમે ધીમે ધીમે કપડાં ઓછાં કરવાનો અભ્યાસ પાડશો તો કપડાં પહેરતા પહેલાં તમારામાં જે કુદરતી ગરમી હતી તે પાછી આવશે. અને તેથી એક પણ કપડું પહેરવું એ તમને તદ્દન અસહ્ય લાગશે.

વસ્ત્રોની માફક વળી સોનાની સાંકળીઓ, સોનાની વીંટીઓ, સોનાની બંગડીઓ, સોનાની નથનીઓ વિગેરે અલંકારોનો મોહ પણ દુર કરવો જોઇએ. કારણ એવા અલંકારો જે અવયવો ઉપર પહેરવામાં આવે છે, તેઓની આજુબાજુ મેલ એકઠો થાય છે, જે આરોગ્યતાને હાનિકર્ત્તા છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેઓને પહેરવાને માટે નાક, કાન વિગેરેમાં જે છિદ્રો પાડવાં પડે છે, તેથી તે ઇન્દ્રિયો વહેલી મોડી પણ નિર્બળ થાય છે.

વળી હાથમાં વૉકિન્ગસ્ટિક–સોટી લેઇને ચાલવું એ પણ હાનિકર્ત્તાજ છે. કેમકે એમ ચાલવાથી શરીરનાં અંગો બરાબર સમાનતામાં રહી શકતાં નથી, પરંતુ એક બાજુએ વાંકાં વળે છે; અને તેથી શરીરના બધા ભાગોમાં રૂધિરાભિસરણુ એક સરખી રીતે થઇ શકતું નથી.

શરીરને પુરતી હવા અને અજવાળુ મળે એટલા માટે જેટલી કાળજી વસ્ત્રોની બાબતમાં રાખવી ઘટે છે. તેટલીજ કાળજી મકાનો કે જેમાં તમે રાત્રિ દિવસ વસોછો તેની રચનામાં રાખવી પણ ઘટે છે. આજકાલ મરકીની મહોકાણ ઠામ, ઠામ વ્યાપી રહી છે, તેનું કારણ તમે જાણોછો ? લોકો કહેછે કે જ્યાં ઊંદર મરે છે, ત્યાં મરકી દેખાવ આપે છે, અને તેથી ઉંદરોને મારવા—પકડવાને ધમાલ મચાવે છે. પરંતુ હું તમને પ્રશ્ન કરૂંછું કે એ ઉંદરો શા કારણથી મરે છે ! એક જાતના ઝેરી જંતુઓથીજ. અને એ ઝેરી જંતુઓ ક્યાંથી પેદા થાય છે ? પુરતી હવા, અને અજવાળાની ખામીવાળાં મકાનોની અંદર ગોંધાઇ રહેલી હવાના સડવાથીજ. ત્યારે હવે મરકી ઉત્પન્ન થવાનું મુળ કારણ શું છે ? શું ઉંદરો ? ઝેરી જંતુઓ ? કિંવા હવા ? એમાંનું કંઇજ નહિ પરંતુ જેમાં એક વખત દાખલ થયેલી હવા સહેલાઇથી બહાર નિકળી જઈ તેની જગ્યાએ બીજીતાજી હવા તેમજ અજવાળું દાખલ ન થાય તેવાં મકાનોજ.

આવાં મકાનોની હવા સડીને તેમાંથી મરકીના જંતુઓ પેંદા થાય છે, જેના ઉપદ્રવથી મનુષ્ય કરતાં ઉંદર જેવાં નાજુક પ્રાણીઓ વહેલાં મરવા લાગે છે, અને ત્યાર પછી તેની અસર મનુષ્યો પર પણ થાય છે. અને તેથી ઉંદરો મરવા એ મરકીનું મુળ કારણ નથી, પરંતુ મરકીના જંતુઓ ઉત્પન્ન થયાના ચિન્હ સ્વરૂપ, તેમજ એક સ્થળના જંતુઓ બીજા સ્થળે લેઇ જવા લાવવાના સાધન સ્વરૂપ છે.

આવાં દોષિત થયેલાં મકાનોનો કેટલોએક ભાગ ખુલ્લો કરી

નાંખી તેમાં પુરતી હવા અને અજવાળુ દાખલ થાય તેવી સગવડ કરવામાં આવે છે, તો તેમાંની હવા સુધરી જઇ કેવી જલદી જંતુ રહિત થઇ જાય છે, તેમજ આવાં મકાનોનો ત્યાગ કરી ખુલ્લા મેદાનોમાં ઝુંપડાં બાંધીને રહેવાથી મરકીના ઉપદ્રવથી કેટલા અંશે મુક્ત રહી શકાય છે, એ વાત આજકાલ તમને અનુભવસિદ્ધ થએલી-જ છે. જેથી એ વિષે વધારે વિવેચન કરવાની આવશ્યકતા જણાતી નથી. અને તેથી જો બની શકે તો જ્યારે તમે સ્વર્ગમાં રહેતા હતા, ત્યારે જેમ માત્ર નંદનવનમાં વૃક્ષોની છાંયા તળેજ વસતા હતા, તેવી રીતે આજે પણ ગૃહોનો ત્યાગ કરી પુનઃ અરણ્યવાસી થઇ જવું જોઇએ.

કદાચ આ વાત તમને અસંભવિત લાગતી હોય તો પછી છેવટ એવી જગ્યાએ, અને એવી ગોઠવણથી તમારાં મકાનો બાંધવાં જોઇએ કે જેમાં જુની હવાનો સંચય ન રહેતાં દરેક ક્ષણે તાજી હવા અને તાજુ અજવાળુ છુટથી પ્રવેશ કરી શકે.

આ હેતુ સફળ થવાને માટે જે મકાનો બાંધવામાં આવે તેઓમાં વર્ષાદનું પાણી પડતું અટકાવવાને ઉપર છાપરૂં તો જોઇએ-જ. પરંતુ ભીંતો તો બિલકુલ જોઇએજ નહિ. છતાં જો તેની જરૂર જણાય તો પછી તે પુષ્કળ બારી, બારણાંવાળી હોવી જોઇએ. અથવા તો કેવળ જાળી ભરી લેવી જોઇએ. અને તોફાની હવા સામે બચાવ કરવાને તેને પડદા લગાડવા જોઇએ.

દેહના પોષણ માટે ઘણું કરીને દિવસ કરતાં રાત્રિએ વધારે સ્વચ્છ, હવા જોઇએ છે. કેમકે તે સમયે પાચનક્રિયાનું કામ વિશેષ

પ્રમાણમાં થતું હોય છે. માટે તે સમયે આવા પ્રકારનાં મકાનોમાં સુવું એ વધારે ફાયદાકારક છે. બાગ, બગીચાઓ અને જંગલના માલીકો તો આવાં મકાનો સહેલાઇથી બાંધી શકે એમ છે.

જો કે જંગલમાં ઘરો હોય છતાં પણ તેઓના નજીકના ભાગમાં રસોડાં, છાણના ઢગલા, ગંદવાડ વિગેરેથી મુક્ત હોવાં જોઇએ.

વળી એકજ રૂમમાં ઘણાં મનુષ્યો સાથે રહેવાથી પણ તે સ્થળની હવા બગડે છે. અને એવી હવા ભીંતોની આડને લીધે લાંબા સમય સુધી ભરાઇ રહે છે. શરદી, ટાઇફોઇડફીવર, કોલેરા, સંઘિવા, મરકી, મેલેરીયા વિગેરે અનેક પ્રાણઘાતક ભયંકર દરદોનું મુળ બગડેલી હવાજ છે. અને તેથી તેવાં સઘળાં દરદો સારાં કરવાનો સત્ય ઉપાય માત્ર સ્વચ્છ હવાજ છે. જેથી એવી સ્વચ્છ હવામાંજ વસવું એ કુદરતનો મુળ હેતુ છે. ત્યારે હાલમાં હજારો મનુષ્યો મોટાં શહેરો બાંધી તેઓમાંની અંધારી, મેલી, ગીચ વસ્તીવાળી જગ્યાઓ કે જે અનેક રોગોને જન્મ આપવાને લાયક થયેલી હોય છે તેમાં રહે છે. તેઓ સ્વચ્છ હવા તેમજ પુરતા અજવાળાની ખામીને લીધે માત્ર શારીરિક વ્યાધિઓજ નહિ, પરંતુ માનસિક તેમજ આત્મિક ઉપાધિઓ જેવી કે હીસ્ટીરીયા, અપસ્માર, ઉન્માદ, આળસ, તિરસ્કાર, દ્વેષ અને ટુંકામાં સૃષ્ટિનાં સમગ્ર પાપો એકી સાથે કરવાને પણ ન અચકાય એવી વૃત્તિ વિગેરે ભોગવે એમાં શું આશ્ચર્ય છે!

જેવી રીતે મકાનોની બનાવટમાં પુરતી કાળજી રાખવી જોઇએ, તેવીજ રીતે તેઓને શણગારવાને માટે પણ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. કારણ આજકાલ તેઓમાં કેટલીએક એવી ચીજો સંચવામાં

આવે છે કે જે તનદુરસ્તીને અત્યંત નુકશાનકારક થઇ પડે છે.

જ્યારે તમે અરણ્યમાં વસતા હતા, ત્યારે કુદરત પોતેજ તમારાં ગૃહોને વિધવિધ જાતનાં પુષ્પો, લતાઓ, અને વૃક્ષ-વેલીઓથી શણગારતી હતી. હમણાંજ મેં તમને સમજાવ્યું છે, તેવી રીતે મનુષ્યદેહનું બંધારણ થવામાં મુખ્ય તત્વ માટી છે; અને તેથી માટી જોડે તેનો વિશેષ સબંધ હોવો જોઇએ. આ કારણને લેઇને જ્યારે તમે સ્વર્ગમાં રહેતા હતા, ત્યારે માત્ર જમીન ઉપરજ બેસતા હતા. તેમજ જમીન ઉપરજ સુતા હતા. અને આજે પણ ખરી વાતતો માત્ર એજ છે કે તમે જે વિધવિધ જાતનાં રંગબેરંગી બિછાનાં, તકીઆ વિગેરે બનાવ્યાં છે, તે દુર કરવાં જોઇએ. કારણ નરમ તકીઆઓ ઉપર બેસવાથી તેમજ સુવાથી માત્ર જમીન સાથેનો સબંધ છુટે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ શરીરના કેટલાએક ભાગોમાં અત્યંત ગરમી વધે છે, અને લોહીનો સંચય થાય છે; તેથી રૂધિરાભિસરણમાં હરકત પહોચે છે. બાયલાપણું, દુર્બળતા, બુદ્ધિની જડતા, આળસ, શિથિલતા, કંટાળો, કાયરતા, શ્રમ, ભય, ચિંતા વિગેરે પેદા થાય છે. માટે આવાં સાધનોને દુર કરી તેની જગ્યાએ બેસવા ઉઠવાને માટીના સુંદર ઓટલા, ઓટલીઓ બનાવવાં જોઇએ. અથવા તો છેવટ લાકડાના સાદા બાંકડાઓ, પાટલાઓ, બાજઠો, ટેબલો, સેજવટો વિગેરે બેસવા ઉઠવાને માટે સારાં છે. પરંતુ નરમ બિછાનાં, તકીઆઓ વિગેરે કે જે તન, મનને ખરેખર નરમજ બનાવે છે, તેઓનો તો સર્વસ્વ ત્યાગજ કરવો જોઇએ.

હવે હું તમારા બિછાના બદલ માત્ર થોડાએક શબ્દો

બેસીશ. મનુષ્યો ઘણું કરીને તેઓની જીંદગીનો અડધો સમય બિછાનામાંજ ગાળે છે. અને તેમ કરવામાં તેઓનો મુખ્ય હેતુ એ હોય છે કેઃ—તેઓએ આખો દિવસ કરેલા વ્યવહારનો શ્રમ દુર કરી બીજા દિવસે કામે લાગવાનું નવિન બળ મેળવવું, અથવાતો બગડેલી આરોગ્યતામાં સુધારો કરવો.

જ્યારે બિછાના મારફતે આટલા બધા ફાયદા મેળવવાના હોય છે, તો પછી તેઓની રીતસરની રચના માટે કેટલું બધું લક્ષ આપવું જોઇએ, તે કહેવાની કંઇપણ જરૂર નથી.

સસલાં હરણાં વિગેરે જાનવરો જ્યારે પોતાને સુવા બેસવાની જગ્યા તૈયાર કરે છે, ત્યારે તે જગ્યાએ પડેલાં સઘળાં પાંદડાં,ડાળાં, ડાંખળાં વિગેરે અત્યંત કાળજીથી દુર કરે છે. આમ કરવામાં તેઓનો મુખ્ય હેતુ એવો હોય છે કે જેમ બને તેમ જમીનના સબંધમાં તેઓ વિશેષ આવે. એક કુતરો પણ જ્યારે જમીન ઉપર બેસવાને ઇચ્છે છે, ત્યારે થોડી ઘણી જમીન ખોદી તે ઉપરની ગંદકી કાઢી નાંખ્યા સિવાય બેસતો નથી. શિયાળ અને લોંકડી જેવાં પ્રાણીઓ જોકે તેઓની ગુફામાં અનેક ચીજો ઘસડી જાય છે, પરંતુ તેઓને બેસવા ઊંઠવાના કાર્યમાંતો તેમાંની એક પણ ચીજની પથારી બનાવતાં તદન સ્વચ્છ જગ્યામાંજ સુવે બેસે છે. વળી પ્રાચિન ઇતિહાસ તરફ નજર કરશો તોપણ જણાશેકે મૂળ મનુષ્યો જમીન ઉપરજ શય્યા કરતાં હતાં. ત્યારે હવે આજકાલનાં મનુષ્યો કે જેમણે કુદરતના બીજા નિયમોનો જેમ ભંગ કર્યો છે, તેવીજ રીતે આ નિયમનો પણ ભંગ કરી તેઓના માટે પલંગ બનાવ્યા છે; અને

તેમાં પોઢી વિશ્રાન્તિ મેળવવા માગે છે, તેઓને કદીપણ સુખ, શાન્તિ, આનંદ, આરોગ્ય કે વિશ્રાન્તિ મળવાની નથી. કારણ ખરૂં બળ, ખરી તન દુરસ્તી, મનની પવિત્રતા, આત્માનો આનંદ એ બધું અથવા તેમાંનો કોઇપણ ભાગ જમીન સાથેનો પોતાનો સબંધ છોડીને મનુષ્ય કદી પણ મેળવી શકશેજ નહિ. અને તેથી જેને એવાં સુખોની આશા હોય તેણે હમેંશાં ઊઘાડા પગે ફરવાનો, તેમજ ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાનો મુખ્ય નિયમ ધારણ કરવો જોઇએ.

દરેક ચિકિત્સા શાસ્ત્રનો મૂળ હેતુએ છે કે દરદીની પાચન-ક્રિયા બળવાન કરવી. આહેતુ પારપાડવાને રાત્રિના સમયે જમીન ઉપર સુવું એનાથી બીજો સારો ઉપાય એકે નથી. કારણ રાત્રિએ નિંદ્રાના સમયમાં શરીરની બંધી ઇન્દ્રિયો પૂર્ણ શાન્તતામાં પડેલી હોય છે, અને આ વખતે તેમને બીજું કંઈ પણ કાર્ય કરવાનું હોતું નથી; જેથી જમીન કે જે તેઓની ઊત્પત્તિનું મૂળ દ્રવ્ય છે, તેમાંથી પોત પોતાને જોઇતું બળ, જોઇતો ખોરાક, જોઇતા પ્રમાણમાં મેળવી શકે છે.

આવું બળ, આવું જીવન દિવસના ઊઘાડા પગે ચાલવાથી કિંવા હવા કે આતપ સ્નાન વખતે નગ્ન શરીરે જમીન ઉપર પડી રહેવાથી પણ મેળવી શકાતું નથી. કારણ એ સમય ઇન્દ્રિયોને પૂર્ણ વિશ્રાન્તિનો હોતો નથી.

જમીન ઉપર સુવાથી શરીર તેની અઘોરતા—જડતામાંથી જીવનોત્સાહ તરફ વધારે જાગૃત થાય છે, સઘળું જુનું વિજાતિય દ્રવ્ય આંતરડાંમાંથી દુર કરી શકે છે. નવિન આરોગ્ય, નવિન

જીવન, અને નવિન બળનો સબંધ ધારણ કરે છે. અને તેથી મરતાં મરતાં પણ મનુષ્યનો ભોંય ઉપર ચોકો કરવામાં આવેતો જેનું જીવન તરત તદન નાશ ન પામ્યુ હોય તેવા અનેક દરદીઓ બચી જાય છે. તો પછી સારાં મનુષ્યો તો કેટલો બધો ફાયદો ઊઠાવે તે કહેવાની જરૂરજ નથી. અને તેથી જેમ બને તેમ ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવું જોઇએ. છતાં કદાચ એમ કરવું ન ફાવેતો સુંદર ઘાસનું પરાળ પાથરી તે ઉપર સુવું જોઇએ. કારણ ઘાસ મારફતે હવા છુટથી ફરી શકે છે, અને તેથી પૃથ્વી સાથે થોડો ઘણો પણ સબંધ રહી શકે છે. વળી તે ખોટી ગરમીને ઊત્પન્ન નહિ કરતાં ખરી ગરમીને જાળવી રાખે છે. પરંતુ તે ઘાસ સીધું જમીન ઉપરજ પાથરેલું હોવું જોઇએ. તેના નીચે શેતરંજી, સાદડી કિંવા એવુંજ બીજું કંઇ નહિ હોવું જોઇએ. વળી ઊનને પીંજીને રૂની માફક છુટું કરી ઘાસના બદલે બિછાવ્યું હોય તો પણ ઉત્તમ છે. આગળના સમયમાં આ કામના માટે ડાભની સાદડીઓ બિછાવવામાં આવતી તે વળી સૌથી વધારે સારૂં હતું. કારણ ડાભ શરીરમાં ખોટી ગરમીને ઉત્પન્ન કરતો નથી. તેમજ શરીરની ખરી ગરમીનું રક્ષણ કરે છે; જેથી શરદી લાગવાનો ભય રહેતો નથી. વળી સૂવાના ટાઇમમાં કદીપણ માથા નીચે ઓશીકું અથવા એવુંજ બીજું સાધન મૂકી તેને કદીપણ ઊંચું નહિ રાખવું જોઇએ. કારણ એમ કરવાથી શ્વાસ નળીઓ સમાનતામાં રહેતી નથી, અને તેથી ફેંફસાંનું દરદ પેંદા થાય છે. તેમજ રૂધિરાભિસરણ પણ રીતસર થઇ શકતું નથી.

બિછાનાની અંદર કંઇ પણ વસ્ત્રો પહેર્યાં સિવાય બિલકુલ

ઉઘાડા શરીરેજ સુવું જોઇએ. અને માત્ર શિયાળામાં તેમ નહિ રહી શકાય તો ઊનના કામળા, કામળીઓ વિગેરે ઓઢવાં જોઇએ કે જેમાં હવા જવા આવાને માટે સારી પેઠે છિદ્રો હોય છે, અને વળી હલકાં હોવા છતાં શરીરની ગરમીને સારી રીતે જાળવી શકે છે. જો જમીન ઉપર નરમ પરાળ પાથરીને તેના ઉપર તદ્દન વસ્ત્રો રહિત દરદીને સુવાડવામાં આવે અને માત્ર કામળા, કામળીઓ વિગેરે ઓઢાડવામાં આવે તો એક રાતની રાતમાંજ તેના ખાલી પડેલા શરીરમાં પુષ્કળ જીવન તત્વ ભરાય છે. અને જ્ઞાન તંતુઓનાં દરદોમાંતો અણધાર્યો ફાયદો થાય છે.

ખરેખર ! રાત્રિના સમયે જમીન ઉપર સુવાની અસર અવર્ણનીય છે. ત્યારે શા માટે દરેક મનુષ્યો પોતાના માટે તે લાભ ગુમાવે છે.

જમીન ઉપર સુવાથી કદાચ પહેલી રાત્રે તમને જોઇએ તેવી વિશ્રાન્તિ ન મળે તો તેથી નિરાશ નહિ થવું જોઇએ. કારણ થોડા એક દિવસનો અભ્યાસ પડવાથી તમને તે અનુકુળ આવશે જેને મહાવરો છે તે તો શિયાળાની બરફ જેવી ઠંડી અગર તો ચોમાસાની ભીંજાએલી જમીન ઉપર પણ સુઇ શકે છે. પરંતુ જેનામાં ખરી કુદરતી ગરમી આવી નથી, તેણેતો પ્રથમ જમીન ઉપર સુવાની શરૂઆત ઉનાળામાંજ કરવી જોઇએ.

મનુષ્યો જ્યારે ઊંઘ લે છે, ત્યારે મરણ તુલ્ય થઇ જાય છે. અને છથી આઠ કલાક સુધી તેને કોઇ પણ વાતનું ભાન રહેતું નથી. પરંતુ પશુઓ કદી પણ એમ ઊંઘતાં નથી. ભરઊંઘમાં પડયાં

હોય તે વખતે પણ તેમને દરેક વાતની ખબર હોય છે. પ્રાચિન સમયમાં મનુષ્યોની ઊંઘપણ પશુઓની માફક ચેતના યુક્તજ હતી. પરંતુ અનેક પ્રકારના રાજસ તામસ, ખોરાકોને લીધેજ આજે તેઓની નિંદ્રા આવી ગાઢ થઇ ગઇ છે. જેને ઊંઘ ન આવતી હોય તેને તે લાવવાને માટે જેમ બ્રોમાઇડ, સલ્ફોનલ, ઓપીયમ, ક્લોરલ હાઇડ્રેસ, બ્રાન્ડી વિગેરે આપી તેની ઇન્દ્રિયોને શિથિલ પાડી ઘેનમાં નાંખવામાં આવે છે. એવીજ રીતે માંસ, મદીરા, અકુદરતી ખોરાક, ગરમ કપડાં, હવા સિવાયનાં ગરમ મકાનો વિગેરેના ઉપયોગથી શરીરમાં ઝેરી તત્વો વધવાથીજ ઊંઘની અધો-રતા વૃદ્ધિ પામી છે. અને તેથી જો મનુષ્યો ખોરાક, હવા, પાણી વિગેરેના ઉપયોગમાં યોગ્ય સુધારો કરેતો આજે પણ તેઓની નિંદ્રામાં ઘટાડો થઇ શકે તેમ છે. લક્ષ્મણે અહારનો ત્યાગ કરવાથી ચૌદ વર્ષ પર્યંત નિંદ્રા ઉપર પણ જય મેળવ્યો હતો, એ કોનાથી અજાણ્યું છે.

આજારી મનુષ્યના શરીર ઉપર સૂર્ય કિંવા ચંદ્ર પ્રાણ ઘણી આરોગ્યતાની અસર કરી શકે છે, અને આ અસરનો લાભ માત્ર દરદીને ખુલ્લા મેદાનમાં જમીન ઉપર સુવાડીનેજ મેળવી શકાય છે. વળી જમીનનો પાવર પણ તેના ઉપર મનુષ્ય જ્યારે સુઇ રહે છે ત્યારેજ સીધી રીતે અસર કરી શકે છે. માનસિક દરદો જેવાં કે હિસ્ટિરીયા, આંચકી, ઊન્માદ વિગેરેમાં ખુલ્લી જમીન ઉપર ખુ-લ્લા શરીરે સુવાથી જલદી સુધારો થાય છે. જમીનમાં રહેલા પ્રાણની અસર દિવસ કરતાં રાત્રિએજ વિશેષ થાય છે. આ કાર-ણને લેઇને શ્વાસ પણ રાત્રિએજ વૃદ્ધિ પામે છે. માટે મનુષ્યોએ

પણુ એના ઉપર રાત્રિએ સુઇનેજ તેનો ખરો લાભ મેળવવો જોઇએ.

જ્યારે હું ખુલ્લી હવામાં, ખુલ્લા અજવાળામાં, ખુલ્લા ઝુંપડામાં તેમજ ખુલ્લી જમીન ઉપર ઠંડી અને ભીની રૂતુમાં તેમજ રોગી અવસ્થામાં પણુ સુવા, બેસવા ને બોલું છું, ત્યારે શરદીનું આખું કુટુંબ જેવું કે સાંધિવા, ગાંઠિઓ વા, ટાઇફોઈડ જાતનો તાવ, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા વિગેરે લાગુ પડવાનો ભય તમને પેંદા થયો હશે. અને તેથી તેના સમાધાનાર્થે થોડું એક બોલીશ.

મનુષ્યોનો જે કુદરતી ખોરાક છે,તેના બદલે જ્યારે તે મન-પસંદ ખોરાક ખાય છે, ત્યારે તે અકુદરતી હોવાથી હોજરી તેને બરાબર રીતે પાચન કરી શકતી નથી. અને તેથી તેમાંનો ઘણોખરો ભાગ પ્રવાહી કિંવા નક્કર સ્વરૂપમાં પોતાને યોગ્ય ઇંદ્રિયોમાં એકઠો થઇ વ્હેલા અગર મોડા તે જગ્યાએ સડે છે, અને તેમાંથી ગરમી પેંદા થાય છે; જેમાંથી પછી જે જાતનું દરદ પેંદા કરવાને યોગ્ય પદાર્થ સડયો હોય તે જાતના દરદ સ્વરૂપે તે અવયવમાં દેખાવ આપે છે. અગર તો તેની નુકશાનકારક અસર આખા શરીર ઉપર થાય છે. અને તેથી હમણાં અહીં તો ઘડી પછી બીજા સ્થળે એમ આખા શરીરમાં તોફાન અને દરદો પેંદા કરી શરીરની દરેક ઇન્દ્રિયોનો નાશ કરે છે, અને શરીરના સબંધવાળા પ્રાણને પણ બગાડી મૃત્યુ લાવે છે. વિજાતિય દ્રવ્યોનું એકઠા થવું અને સડવું એજ દરદોનું કારણ છે, અને તે દ્રવ્યોનું એકઠું થવું ટાઈટ બુટો અને ઘણાં કપડાં પહેરવાં, જમીન સાથે ઓછો સબંધ ધરાવવો, શિતળ જળનું સ્નાન નહિ કરવું, પુરતી હવા અને

અજવાળાની ખામીવાળા સ્થળમાં રહેવું અને એવાજ બીજા કુદરત વિરૂદ્ધ ગુન્હાઓ વડેજ બને છે. જેને લીધે પાચનક્રિયા અને પ્રાણતત્વનો ધીમે ધીમે ક્ષય થતો જાય છે. પરંતુ મનુષ્ય જો પુનઃ કુદરતી રાહ મુજબનું વર્ત્તન ચલાવે છે, તો તેના શરીરમાં આરોગ્યતા જનક બીજ ઉત્પન્ન થઇ શરીરમાં જે વિજાતિય દ્રવ્યનો સંચય હોય તેને ઉખેડી નાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અને તેથી જ્યારે તે દ્રવ્ય શરીરનાં જુદાં જુદાં અવયવો દ્વારા બહાર નિકળવા લાગે છે, ત્યારે તેને શરદી, સળેખમ, ઓરી, અછબડા, બળીઓ, સ્કારલેટફીવર, ડીપ્થેરીયા, ટાઇફોઇડફીવર, ન્યુમોનિયા, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા વિગેરે અનેક રોગોના નામે વૈદ્યો, ડોકટરો કિંવા લોકો ઓળખે છે, પરંતુ તે બધાંનું મૂળ એકજ અને તે વિજાતિય દ્રવ્યોનું બહાર નિકળવું એજ છે. માત્ર જે સ્થળે દોષ એકઠો થયો હોય અને તેને જે રસ્તે નિકળવાને યોગ્ય જણાય તે રસ્તે અને તેવા સ્વરૂપે તે દેખાવ દે છે. કેટલી એક વખતે પ્રકૃતિ જ્યારે બહુ બગડેલી હોતી નથી, ત્યારે અકુદરતી વર્ત્તન હોવા છતાં પણ ખોરાક, પાણી કિંવા હવામાં એકાએક ફેરફાર થવાથી શરીર પોતે પણ આવા દોષોને બહાર કાઢે છે.

આવાં તીક્ષ્ણ દરદો ઘણું કરીને હમેશાં તીક્ષ્ણ તાવની સાથેજ આવે છે. અને તે બધાંનું પ્રાથમિક લક્ષણ ટાઢ કે શરદી હોય છે. કારણ વિજાતિય દ્રવ્યને ઉખેડી જોરથી ધકેલવાને લોહી શરીરની અંદર ઉંડુ જાય છે, તેથી બહારની ચામડી ઠંડી પડતાં ટાઢની અસર જણાય છે. પરંતુ થોડાજ સમયમાં શરીર હવે વિજાતિય દ્રવ્યને બળથી બહાર ધકેલે છે, અને તેથી તેને છેક ચામડી સુધી બહાર ધકેલવાને ઉપર આવેલી ગરમી તાવ રૂપે જણાય છે.

આવા પ્રસંગે જેમ બને તેમ વિજાતિય દ્રવ્ય વધારે પ્રમાણુમાં નિકળે એટલા માટે દરદીને હવા, અજવાળુ વિગેરેદ્વારા પુરતો આણુ પુરો પડે તેવી વ્યવસ્થા રાખવી જોઇએ, કે જેથી શરીરને કંઇપણુ નુકશાન કર્યા સિવાય વિજાતિય દ્રવ્યનો નિકાલ થઇ વ્યાધિનું ચિન્હ નાબુદ થાય. જો બરાબર રીતે કુદરતી વર્તનથી વર્ત્તવામાં આવેતો આવાં તીક્ષ્ણુ દરદો થવાં એ યત્કિંચિત પણ હાનિકારક નહોતાં શરીરને શુદ્ધ કરનારો એક કુદરતી શુભ માર્ગ છે. પરંતુ તમે તેના ઉપરથી વિશ્વાસ ખોયો છે, તમારા અકુદરતી વર્ત્તનને લેઇ આ શુભ માર્ગ અર્થાત્ તીક્ષ્ણ દરદો તમારૂં ભલું કરવાને બદલે તમને મૃત્યુના મુખમાં પ્રેરે છે, અને તેથી તમે અધીરા બની તીક્ષ્ણુ દરદોનો અટકાવ કરવાને માટે એન્ટીફેબ્રીન, એન્ટીપાયરીન, એન્ટીમની વિગેરે ગરમને ઘટાડનારાં ઔષધો આપવા મંડી જાઓછો, જેના લીધે શરીરમાંથી તાવ તરીકે સમજાતી ગરમી તો ઘટે છે, પરંતુ પરીણામએ આવે છે કે વિજાતિય દ્રવ્યને બહાર ધકેલનારી શક્તિનો ઘટાડો થાય છે. જેથી તેવાં દ્રવ્યો બહાર નિકળવાની ક્રિયા થોડા વખતે માટે બંધ પડી જઈ તાત્કાળીક થતું દરદ નાબુદ થાય છે, પરંતુ શરીરમાં જે દોષનો સંચય દબાઈ રહે છે, તે મોડો વ્હેલો પણ બીજા કોઈ ભયંકર દરદ સ્વરૂપે પ્રગટી નિકળે છે. અગર તો અનેક જીર્ણ દરદોને જન્મ આપે છે. જેમકે ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાના દરદ સ્વરૂપે નિકળતો દોષ એન્ટીફેબ્રીન, બ્રોમાઇડ વિગેરે વિષવત્ ઔષધોથી અટકાવવામાં આવે તો તે ફેફસાંમાં સ્થિર રહી મોડો વ્હેલો પણ ફેફસાંનો સોજો પેદા કરવાનોજ. અતિસાર એટલે ઝાડાના સ્વરૂપે નિકળતો દોષ અફીણ જેવાં ઔષધોથી રોક-

વામાં આવે તો તે આંતરડાનાં અનેક વિધ દરદોને જન્મ આપવા-નોજ. અને એ રીતે શરીરના કોઇપણ ભાગમાંથી તીક્ષ્ણ દરદના સ્વરૂપે નિકળી જતા દોષને અટકાવવાનું પરીણામ એ આવવાનું કે સમય જતાં તે જીર્ણ દરદના સ્વરૂપમાં દેખાવ દેવાનોજ.

જીર્ણ દરદોમાં પણ વિજાતિય દ્રવ્યો સડવાથી ગરમી તો પેદા થાયછેજ. પરંતુ નવિન દરદોમાં પેદા થયેલી ગરમી જેમ દોષને બહાર કાઢવાનું કાર્ય કરે છે, અને તેથી સખ્ત તાવરૂપે બહાર દેખાય છે, તેવી રીતે આમાં ન થતાં એ ગરમી શરીરમાં ઊંડી અને ઊંડી ઊતરતી જાય છે, જેથી બહારથી સ્પર્શ કરતાં તો જો કે શરીરમાં સહેજસાજ તાવ હોય એમ જણાય છે, પરંતુ અંદરના ભાગમાં તો એ ગરમીવડે સુક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોને નુકશાન પહોંચી પ્રાણ તત્વનો નાશ થવા બેઠો હોય છે. આજ કારણને લેઇને તીક્ષ્ણ કરતાં જીર્ણ દરદો વધારે ભયંકર ગણાય છે, અને વખત જતાં જેમ જેમ તે સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોને વધારે ઇજા પહોચાડે છે, તેમ તેમ ક્ષય, ધાતુક્ષય, અર્બુદ, મધુમેહ, ગ્રહણી વિગેરે દરદ સ્વરૂપે નિશાનો જણાય છે.

આજકાલનું તમારૂં વૈદ્યકશાસ્ત્ર પોતાનાં વિષમય ઔષધોવડે વિજાતિય દ્રવ્યોને બહાર નિકળતાં રોકી દેઇ તીક્ષ્ણ દરદોને નાબુદ કરે છે, પરંતુ તેમ કરવાથી દોષનો સંચય શરીરમાં રહેવાથી તેમાં સડો ઉત્પન્ન થઇ આમ અનેક પ્રાણઘાતક જીર્ણ દરદો લાગુ પડે છે, જેઓને નાબુદ કરવાની એવાં ઔષધોમાં બિલકુલ શક્તિ નથી. અને તેથી ભલે ! સોમલ, ક્રિયાસોટ, એન્ટીમની વિગેરે હલાહલ ઝેરી ઔષધોવડે દરદનાં ચિન્હો દબાવી દેઇ દરદીની સ્થિતિ ફરવી

નાખી તેને તનદુરસ્ત મનાવવામાં આવે, પરંતુ જ્યાં સુધી તેના શરીરમાં સંચિત થયેલાં દોષિત દ્રવ્યોનો પુરતો નિકાલ થયો નથી, ત્યાં સુધી તેને કંઇપણુ સારૂં થવાને બદલે ઉલ્ટો કુદરત વિરૂદ્ધ ભયંકર ઇલાજ કરી જેમ બને તેમ જલદી મૃત્યુના મુખમાં પ્રેર્યો છે એમ સમજવું.

મેડિકલ સાયન્સમાં કેટલાંએક એવાં પણુ ઔષધો છે, એવી પણુ ક્રિયાઓ છે, કે જે કુદરતને પોતાનું કાર્ય કરવામાં ટેકો આપે છે, જેમકે અતિસારના દરદમાં એરંડીયું, કફનાં દરદોમાં મીંઢાળ, જ્વરમાં દોષનું પાચન, શમન, શોધન કરનારાં દ્રવ્યો વિગેરે. પરંતુ એવાં ઔષધોનો ઉપયોગ કોઇ વીરલા મનુષ્યોજ કરે છે, અને બાકીનો ઘણુાખરો ભાગતો એવી ક્રિયાઓ ચલાવે છે, એવાં ઔષધોનો ઉપયોગ કરે છે કે જે કુદરતની ગતિને બળ આપવાને બદલે તેના વિરૂદ્ધ કાર્ય કરે છે. અને ભારેમાં ભારે નુકશાનીમાં ઉતારે છે.

જો કે ઔષધો માત્ર એટલા દરજ્જેજ કામ કરે છે, પરંતુ તેના બદલે જે મનુષ્ય કુદરતના તાબે થાય છે, અકુદરતી ખોરાકનો ત્યાગ કરે છે, શહેર અને અંધારાવાળાં ઘરોની ગંધાતી હવાના બદલે જંગલની તાજી હવા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પવિત્ર જળ અને પૃથ્વિના સબંધમાં વિશેષ આવે છે, તો તેનું પ્રાણતત્વ વધારે અને વધારે શુદ્ધ થતું જઈ મળ, મૂત્ર, પરસેવો, શ્વાસોશ્વાસ વિગેરે મારફતે વિજાતિય દ્રવ્યને વધારે અને વધારે પ્રમાણુમાં પરંતુ નિર્ભય રીતે બહાર કાઢે છે. અને તેથી તે નિકળતી વખતે શરદી, ઓરી, અછબડા, ઝાડો, મરડો વિગેરે ચિન્હો દેખાવા છતાં પણુ કંઇ સખ્ત વ્યથા થતી નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ ભવિષ્યમાં જીર્ણું દરદો થવાની ધાસ્તી દૂર થાય છે.

આ રહસ્ય આજકાલ વીરલા મહાશયો સમજ્યા પણ છે, અને તેથીજ ડૉકટર સર વિલ્યમ ઓસ્લેર, બેરોનેટ, એમ-ડી-કે જેઓ આજકાલના સર્વે ડૉકટરોમાં સૌથી વધારે હુંશીયાર તબીબ મણાય છે, જેમણે "A system of Medicine" એ નામનો મહાન વૈદ્યકિય ગ્રંથ મોટાં સાત વોલ્યુમોમાં બહાર પાડયો છે. જેઓ હાલમાં ઓક્સફર્ડની યુનિવર્સિટીમાં રેગીયસ પ્રોફેસર ઓફ મેડિસિન તરીકે કામ કરે છે, તેઓ "એન્સાઇક્લોપિડિયા ઑફ અમેરિકા" નામના મહાન ગ્રંથના દશમા વોલ્યુમમાં લખેછે કેઃ—

The modern treatment of diseases relies very greatly on the so-called Nature-Methods diet, exercise, beathing, massage-in other words giving the Natural forces the fullest scope by easy and thorough Nutrition, increased flow of blood and removel of obestruction to the excretory systems or the circulation in the tissues. One Notable example in Typhoid Fever. At the outest of the 19th century it was treated with 'remedies' of the extremest violence bleeding and blistering, vomiting and purging, antimony and calomel, and other heroic remedies. Now the patient is bathed and nursed carefully tendered, but rarely given medicine. From all this there is but one conclusion to drow *that most drugs have no effect what*

ever on the diseases for which they are employed. ....He is the best physicion who knows the worthlessness of drugs.

હાલની ઉપચાર પદ્ધતિ રોગો મટાડવાને માટે પથ્ય ખોરાક, કસરત, સ્નાન, ચંપી વિગેરે જેવી કુદરતી રીતો ઉપરજ ઘણો મોટો આધાર રાખે છે, એટલે કે બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો સહેલાઇથી સંપૂર્ણ રીતે પચી જાય તેવો ખોરાક, કસરત, સ્નાનો, ચંપી વિગેરેથી લોહીના વહેવામાં વધારો કરવો અને રૂધિરાભિસરણમાં અથવા તો મલોત્સર્ગક અવયવો જેવાકે મૂત્રપિંડ, ફેફસાં, આંતરડાં, પરસેવો કાઢનારી ગ્રંથિઓ વિગેરેમાં જે અડચણો નડતી હોય તે દુર કરવી એજ છે. આ વાતની ખાત્રી માટેનું સ્પષ્ટ દૃષ્ટાંત ટાઇફોઇડફીવર (કાળજ્વર) છે. ઓગણીસમી સદીના આરંભમાં આ રોગ ઉપર અત્યંત તીવ્ર અને નાશકારક ઉપાયો જેવા કે લોહી કાઢવાના અને બ્લીસ્ટરો મારી મોટા ફોલ્લા ઉઠાડવાના, ઉલટીઓ અને રેચ લગાડવાના, એન્ટીમની અને કેલોમેલ ખવડાવવાના અને એવાજ બીજા રાક્ષસી ઉપાયો કરવામાં આવતા હતા. પરંતુ હવે તો દીન પ્રતિદીન વિધવિધ પ્રકારનાં સ્નાનો લેવડાવવામાં આવે છે, સહેલાઇથી પચે અને સારૂં પોષણ આપે એવો ખોરાક ખવડાવવામાં આવે છે; અને બહુ સંભાળથી તેની બરદાસ્ત ઉઠાવવામાં આવે છે. પરંતુ ભાગ્યેજ તેને કંઇ દવા આપવામાં આવે છે. આ બધા ઉપરથી આપણે એવા નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ કેઃ— રોગો મટાડવા માટે જે દવાઓ વાપરવામાં આવે છે, તે દવાઓમાંથી લગભગ બધી દવાઓની તે રોગો ઉપર કાંઇજ લાભકારક

અસર થતી નથી. અને તેથી દવાઓનું નિરૂપયોગીપણું જે જાણે છે તેજ ખરો ચિકિત્સક, ખરો વૈદ્ય, ખરો ડૉકટર છે. તેમજ દવાઓની દરકાર રાખ્યા સિવાય, દવાઓનો ઉપયોગ કર્યા સિવાય રોગો મટાડવાની વિદ્યા તેજ ખરૂં ચિકિત્સાશાસ્ત્ર છે.

હું આશા રાખું છું કે આ ઉપદેશથી શરદી વિષેનો તમારો ભય દુર થયોજ હશેજ. તેમજ સંધિવા, શરદી, સળેખમ વિગેરે તીક્ષ્ણ દરદો શામાટે થાય છે, તે થવાથી શું ફાયદો થાય છે, અને તેઓના સામે અટકાવના ઉપાયો કરવાથી શું પરીણામ આવે છે તે પણ તમને સમજાયું હશે ! પરંતુ અફસોસ ! કે દુનિયાં આજકાલ વૈદ્યો અને ડૉકટરો પ્રત્યે જેટલા પ્રમાણમાં વિશ્વાસની દૃષ્ટિથી જુએ છે, તેટલા વિશ્વાસથી આ ઉપદેશનો ભાગ્યેજ સ્વિકાર કરશે ! કારણ માનવજાતિ દરેક દવા ઉપર એટલી બધી અંધ શ્રદ્ધા ધરાવે છે કે વૈદ્યરાજના ત્યાંથી પડીકું વળાઇને અથવા ડોક્ટર સાહેબના ત્યાંથી બાટલીમાં ભરાઇને આવેલી દવા ભલેને હળાહળ ઝેર ન હોય, તોપણ તેને અમૃતવત્ માની લેઈ અતિ આનંદથી સ્વિકારે છે. અને આરોગ્યતાનું નખોદ વાળે છે. પરંતુ જે કુદરતે તેમને પેંદા કર્યા છે, જે તેમનું રક્ષણ કરવાને હમેંશાં તૈયાર છે, તે કુદરતના રાહે ચાલવાથી જાણે તેમની જડજ ઊખડી જવાની હોય તેમ ડરે છે. કિન્તુ નક્કી માનજો કે જ્યાં સુધી મનુષ્યો પુનઃ કુદરતને તાબે નહિ થાય, ત્યાં સુધી તેઓને પૂર્વવત્ બળ, બુદ્ધિ, આનંદ, આરોગ્યતા, પવિત્ર મન અને સુખશાન્તિભર્યું જીવન પ્રાપ્ત થશેજ નહિ.

આટલા ઉપદેશ પછી પણ જમીન ઉપર સુવાથી શરદી લાગી

પોતાને કંઇ દરદ થશે, એવી જેને ધાસ્તી હોય તેણે એવી વ્યવસ્થા કરવી કેઃ—

ચોક્ખી રેતીનો આઠ, દશ ઈંચ ઉંચો ઓટલો બનાવવો કે જે રેતીના પલંગ તરીકે કામ લાગશે. આવી રેતી શરીરને અત્યંત ફાયદો કરતા હોવાથી શ્રીકૃષ્ણને પણ અત્યંત પ્રિય હતી. અને તેથી યુમનાજીના કિનારા ઉપરની જે સુંદર રેતીમાં તેઓ વારેઘડીએ લોટતા હતા, તે રેતી આજે પણ રમણ રેતના નામે પ્રસિદ્ધ છે.

આવા સૅન્ડબેડો એટલે રેતીના પલંગો ખુલ્લા મેંદાનોમાં બનાવવા જોઇએ કે જેથી ખુલ્લી હવા, ચંદ્ર પ્રાણ અને પૃથ્વીમાં રહેલું પ્રાણતત્ત્વ એ બધાંનો લાભ મળી શકે. માત્ર ચોમાસાની ઋતુમાં ખુલ્લા મેંદાનનાં બદલે વગર ભીંતોના છાપરામાં આવા રેતીના ઓટલાઓ બનાવી ત્યાં સુવાની ગોઠવણ રાખવી એ વધારે સારૂં છે.

છેવટ એમ પણ ન બને તો એક મનુષ્ય સમાઇ શકે એટલું લાંબુ, પહોળું લાકડાનાં પાટીયાંનું ખોખું બનાવી તેમાં રેતી ભરી સુવું જોઈએ. પરંતુ પલંગોનો તો સર્વસ્વ ત્યાગજ કરવો જોઇએ.

હમણાં મેં તને કહ્યું છે, તેમ મનુષ્ય દેહમાં માટીનું બંધારણ વિશેષ છે, અને તેથી સુતાં, બેસતાં, ઊઠતાં, હાલતાં, ચાલતાં જેમ પૃથ્વિ જોડે વિશેષ સબંધ રહે તેમ વર્તવું જોઇએ. તેવીજ રીતે મનુષ્યોને થયેલાં ઘણાંખરાં દરદોની સારવાર પણ માટી વડેજ કરવી જોઇએ. શરીર ઉપરનાં ચાંદાં, ચાંદીઓ, વ્રણો તેમજ બીજાં પણ અનેક ચામડીનાં દરદો માટે ભીની માટી એજ માત્ર એકખરો કુદરતી ઉપાય છે. કારણ શરીરની માટી સડવાથીજ તેમાં

ચાંદા, ચાંદીઓ વિગેરે પડે છે. અને તેથી તેઓ પોતાની મૂળ વસ્તુ એટલે સડેલી જગ્યાએ નવી માટી પુરવાથીજ સારાં થઇ શકે છે. આ કારણને લેઇ યોગી-મહાત્માઓ ચામડીનાં દરદો માટે હમેશાં માટીનોજ ઉપયોગ કરે છે, અને બીજા કોઇ પણ ઉપાય કરતાં વધારે ઝડપથી અજાયબ રીતે આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પશુ, પક્ષીઓ કે જેઓમાં હજુ સુધી કુદરતી જ્ઞાન યથાસ્થિત રીતે જળવાઇ રહેલું છે, તેઓ પોતાને પડેલા ઘાને રૂઝવવાના ઉપાય તરીકે માટીનોજ ઉપયોગ કરે છે. જો એકાદ હાથીને ચામડી ઉપર ચાંદાં, ચાંદી જેવું થયું હોય તો તરતજ તેના થુંકવડે માટીને ભીંજાવી સુંઢવડે સારી પેઠે ઘુંટી નરમ માવા જેવી બનાવી તેનો દરદની જગ્યાએ લેપ કરે છે. વળી કુક્કર જેવા પ્રાણીને તીર, તરવાર કિંવા ગોળી વિગેરેનો ઘા લાગતાં તેની શાન્તિ માટે કાદવવાળી જમીનમાં આળોટીનેજ ઘાવાળો ભાગ માટીથી ભરે છે. અને તેથી જો તમે કુદરતના રસ્તે ચાલવા ઇચ્છતા હોતો સઘળા મલમો અને પાટાપાટીઓને તિલાંજલિ આપી સઘળા વ્રણો, તેઓનાથી ઉત્પન્ન થયેલા ભયંકર સોજાઓ, વિગેરેના માટે કેવળ ચીકણી ભીની માટીનોજ ઉપયોગ કરો. અને કોઇપણ જાતના દુઃખ કે દરદ સિવાય થોડા સમયમાં આવાં દરદોથી મુક્ત થાઓ.

ચામડીની દરેક વેદનાઓ, કપાવાથી, કચરાવાથી, છુંદાવાથી, વિંધાવાથી, દાઝવાથી કે વાગવાથી પડેલા વ્રણો, દરેક જાતનાં ગડો, ગુમડાંઓ, ગ્રંથિઓ, ઝેરી જાનવરોના ડંખો, ફોલ્લા, ફોલ્લીઓ, ઉપદંશ-ગરમી, બદ, પત, કોઢ, ઝેરથી દુષિત થયેલું લોહી, પાઠાં, રસોળી વિગેરે માટે આવી માટીનોજ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. આ

માટી પાણીથી ભીંજાવેલી હોવી જોઇએ, પરંતુ પાણીના અભાવે થુંકનો પણ ઉપયોગ થઈ શકે.

માટીના પાટાના ઉપયોગથી બીજી કોઇપણ દવા કરતાં વધારે વ્હેલી શિતળતા અને આરામ મળી શકે છે. વળી તેની આરોગ્યતાજનક અસર અજાયબ જેવી અવલોકવામાં આવે છે. અને તેથીજ આર્યધર્મ શાસ્ત્રોમાં જે અનેક વિધ સ્નાનો ગણાવ્યાં છે. તેમાં "મૃતકાસ્નાન" ને પણ મૂખ્ય માનવામાં આવ્યું છે, પરંતુ તેના ખરા રહસ્યનું જ્ઞાન આજકાલ ધણાં થોડાં મનુષ્યોનેજ છે.

સુકી માટીને પાણીથી ભીંજાવી કામમાં લેવા કરતાં જેમ બને તેમ ભીની માટી લાવીનેજ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. અને તેને બીજા કાંઈપણ સાધનની મદદ સિવાય સીધી રીતેજ દરદવાળા ભાગમાં મૂકવી જોઇએ, અગર તો તેનો લેપ કરવો જોઇએ. જો તે મુકેલી જગ્યાએથી ખસી જાય એમ હોય તો તેના ઉપર છિદ્રોવાળા સુતરાઉ બારીક કપડાનો પાટો બાંધવો જોઇએ. પરંતુ બનતા સુધી આવો પાટો નહિ વાપરવો જોઈએ, તેમજ માટીને પણ કોઈ કપડા વિગેરેમાં પાથરી દરદવાળી જગ્યાએ નહિ મુકવી જોઇએ કે જેથી દરદવાળા સ્થળ ઉપર તેનો બરાબર રીતે સ્પર્શ થતો અટકે.

આજકાલનાં મનુષ્યો માટીના ઉપયોગને એક નજીવા ઉપાય તરીકે ગણીનેજ હસી કાઢશે. તેઓનાં શાસ્ત્રીય મહાન્ શોધો વડે તૈયાર કરવામાં આવેલાં દીવ્ય ઔષધો અને અમોધ શસ્ત્રાસ્ત્રોને બદલે આવો સાદો ઉપાય સ્વિકારવાને તેઓનાં અંતઃકરણો કબુલ કરશે નહિ. પરંતુ વત્સ ! તું નક્કી માનજે કે ચામડીનાં દરદો પેદા

થવાના મૂળ કારણ તરીકે લોહીમાં એકઠાં થયેલાં અનેક પ્રકારનાં ઝેરો માત્ર ભીની માટીના લેપથી દુર થઇ જાય છે. કેમકે અંદરના ભાગમાં એકઠા થયેલા દોષને બહાર ખેંચી કાઢવાની માટીમાં અદ્ભૂત શક્તિ સમાએલી છે.

આ કામ માટે જે માટી વાપરવામાં આવે તે નકામો કચરો અથવા તો જે જગ્યાએ અશુદ્ધ ચીજો નંખાતી હોય તેવા સ્થળની નહોતાં પવિત્ર સ્થળની હોવી જોઇએ.

જ્યારે માટીનો લેપ દુર કરવામાં આવે છે, ત્યારે ચાંદી, ચાંદાંમાંથી એક અત્યંત દુર્ગંધ મારતો પ્રવાહીનો ઝરો તેની પાછળ વહી આવે છે. આટલું બધું પરૂ શા કારણથી આવે છે? જે દોષિત દ્રવ્ય દરદવાળા ભાગમાં કે તેની આજુબાજુ સંચિત થયેલું હોય છે, તેને માટીનો લેપ પોતાની શક્તિવડે એકઠું કરી ખેંચી લાવે છે. અને જ્યારે આમ દોષિત દ્રવ્યનો માટીના લેપથી શીઘ્ર નિકાલ થાય છે, ત્યારે પછી આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાને બીજા કોઇપણ ઉપાય કરતાં ઓછો વખત લાગે એમાં શું આશ્ચર્ય છે?

હમણાંજ મેં તને કહ્યું તેમ માટીમાં વિજાતિય દ્રવ્યને ઓગાળીને ચુસી લેવાની શક્તિ હોવાથી મધમાખી, સાપ, વીંછી વિગેરેના ડંખ માટે પણ માટીના ઉપયોગથી અત્યંત ફત્તેહમંદ પરીણામ આવે છે. માટીનો ઉપયોગ કરવાની રીત એવી છે કે પેઢું, પેટ, છાતી, ગળુ, આંખ, ગર્દન, ગાલ, પગ, હાથ, જનમેન્દ્રિય, લીવર, બરોળ વિગેરે જે ભાગમાં દરદ થતું હોય, તે ભાગ ઉપર જેમ બને તેમ જેમાં વધારે પાણી સમાએલું હોય તેવી માટીનો જાડો લેપ કરી તેના ઉપર શણનું કપડું ઢાંકી ઉપર સુતર કિંવા

ઉનનું કપડું વિંટાળવું, કે જેથી માટી આઘી પાછી ખસી જાય નહિ.

માટીના લેપમાં એક એવી વિચિત્ર કુદરતી શક્તિ રહેલી છે, કે જેની અસર દરેક દરદો ઉપર એકદમ થાય છે. પરંતુ કેટલાંએક દરદો એવાં પણ હોય છે કે જેમાં જલદી સુધારો થઇ શકતો નથી. અને તેથી તેવા પ્રસંગે થોડાએક વધારે વખત સુધી તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવો જોઇએ.

પેઢું એ સઘળાં દરદોનું મૂળ છે, કેમકે વિજાતિય દ્રવ્ય પ્રથમ ત્યાંજ એકઠું થાય છે, અને તેથી ઉદાસીનતા, આખા શરીરની નબળાઇ વિગેરે સામાન્ય દરદોમાં પેઢું ઉપરજ માટીનો લેપ કરવો ફાયદાકારક છે. વળી ટાઇફોઇડ ફીવર, સ્કારલેટ ફીવર, ઓરી, અછબડા, બળીઓ વિગેરે દરદોમાં પણ જો પેઢું ઉપર માટીનો લેપ કરવામાં આવે તો વધારે પડતી ગરમી બહાર ખેંચાઇ આવે છે. પેઢુ ઉપર કરવામાં આવતા કુદરતી સ્નાન કરતાં આ લેપની ભિનાશ વધારે વખત સુધી રહેતી હોવાથી વધારે અસર કરી શકે છે. અને તેથી આવી જાતની ગરમીને દુર કરવામાં જળસ્નાન કરતાં ઉત્તમ છે. વળી માટીનો લેપ કાઢી નાંખવાને પેઢુનો ભાગ જ્યારે પાણીવડે ધોઇ નાંખવામાં આવે છે ત્યારે અનાયાસે કુદરતી સ્નાનનો પણ લાભ મળે છે.

દરદવાળા ભાગમાંથી માટીનો લેપ કેટલી ગરમી બહાર ખેંચી લાવે છે, તેની ખાત્રી કરવી હોય તો લેપવાળા ભાગ ઉપર હાથ મુકી જોવાથી ખાત્રી થશે.

માટીના લેપનો ઉપયોગ દરદની સ્થિતિના પ્રમાણમાં દરરોજ એકથી વધારે વખત કરી શકાય, તેમજ તેને વધારે વખત સુધી

રાખી પણ શકાય. ભયંકર કેશોમાં જ્યારે એક વખત કરેલો લેપ ઘણોજ ગરમ થઇ જાય કે તરતજ તેને દુર કરી તેની જગ્યાએ નવો લેપ કરવો.

માટીનો લેપ દરદ ઉત્પન્ન કરનારા મૂળ દોષને બહાર ખેંચી કાઢે છે, અને વળી નિર્ભયરીતે કાર્ય કરે છે. તેથી દરરોજના જીવનમાં ઉત્પન્ન થતાં અનેક જાતનાં દરદો જેવાં કેઃ—ફેફસાં, ગળુ અને કંઠનળીનાં દરદો, આંખ, નાક અને કાનનાં દરદો, દાંત, દાઢ અને માથાનાં દરદો, પેટ, લીવર અને આંતરડાનાં દરદો, બરોળ, પેઢુ અને જનનેન્દ્રિયનાં દરદો, સંધિવા, ગાઉટ અને તંતુઓનાં દરદો, લોહી, માંસ અને ચામડીનાં દરદો વિગેરે અનેક દરદોમાં એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. દાખલા તરીકે એક દુઃખતા દાંતનું દરદ જ્યારે દંતવૈદ્યો દવા લગાડી તે દાંતનો નાશ કરે છે ત્યારેજ શાન્ત કરી શકે છે. અને તેથી આમ દરદ શાન્ત કરવા જતાં એક કુદરતની અમૂલ્ય બક્ષિસ દાંત ખોવો એ ખરેખાત! નુકશાનકારક છે. પરંતુ આવા પ્રસંગે દુઃખતા દાંત કિંવા દાઢની બહારની બાજુએ એટલે ગાલ કિંવા હડપચીના ઉપર ભીની માટીનો લેપ કરવામાં આવે તો દાંતને બિલકુલ નુકશાન પહોચ્યા સિવાય થતું દરદ હંમેશના માટે નાબુદ થઇ જાય છે. માત્ર એકાદ વખત લેપ કરવાથી ધારેલું પરીણામ ન આવે તો ફત્તેહમંદ પરીણામ આવતા સુધી ખંતથી વારંવાર તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

વળી માથાનાં દરદો કે જે કોઇપણ ઇલાજથી સારાં થતાં નહોય, તેઓના માટે ગર્દન ઉપર માટીનો લેપ કરવો એ ખાસ ફાયદાકારક છે. આવીજ રીતે આંચકીનું ભયકર દરદ પણ ગર્દન

ઉપર માટીના લેપથી નાબુદ થાય છે. કોઇપણ મનુષ્ય સર્પદંશ, વીજળી પડવાથી કિંવા ઝેર ખાવાથી કે ભયંકર માંદગીથી છેક મડદા જેવો થઇ ગયો હોય એવા પ્રસંગે માત્ર માથાનો ભાગ બહાર રહે એવી રીતે આખા શરીરને જમીનમાં ડાટવામાં આવે તો ચોવીસ કલાકમાં પાછો તનદુરસ્ત થઇ જાય છે. વીંછી, મધમાખ વિગેરે ઓછા ઝેરવાળાં પ્રાણીઓના ડંખમાં હાથ, પગ કિંવા જે ભાગપર ડંખ થયો હોય તે અવયવનેજ જમીનમાં ડાટવું જોઇએ.

કોલેરા અને ટાઇફોઇડફીવર (કાળજ્વર) ના માટે પણ આ અકસીર ઉપાય છે. પરંતુ જે જમીનમાં દરદીને ડાટવામાં આવે તે સુકી કિંવા ગરમ નહોતાં ભીની તેમજ ઠંડી હોવી જોઇએ.

આવીજ રીતે ગળાના સોજા માટે ગળા ઉપર, માથાના ફોલ્લા, ફોલ્લીઓ માટે માથા ઉપર, આંખનાં દરદો માટે આંખ ફરતો અને ટુંકામાં શરીરની અંદરના કિંવા બહારના કોઇ પણ અવયવને થયેલા દરદ માટે યથાયોગ્ય સ્થળે માટીનો લેપ કરવાથી હમેંશાં ફત્તેહમંદ પરીણામજ આવે છે.

વળી ગોરાડુ અગર ચીકણી માટી એ ચામડીને તેમજ વાળને સાફ કરવાને માટે સહુથી શ્રેષ્ટ સાધન છે. અને તેથી પ્રથમ શરીરે તેમજ માથામાં માટી ચોળીને પછી જળવડે સ્નાન કરવું એ ત્વચા અને કેશોને સાફ અને કોમળ કરવાને ઉત્તમ ઉપાય છે.

આજકાલનાં મનુષ્યો ચામડી સાફ કરવાને અનેક જાતના સાબુઓ, અને વાળને સુશોભિત બનાવવાને માટે અનેક જાતનાં હેઅર ઑઇલો વાપરે છે. એ સાબુઓમાં જે ચરબી આવે છે તે ઘણું કરીને વિધવિધ જાતનાં દરદોથી મુએલાં પ્રાણીઓની હોય છે,

જેના સ્પર્શથી ચામડી સાફ થવાને બદલે ઉલટી અપવિત્ર અને અનેક રોગોનું બીજ થઇ પડે છે. વળી સાબુની બનાવટમાં જે ક્ષારો, અને હેઅર ઑઇલોની બનાવટોમાં જે ગંધ રહિત ગ્યાસલેટ જેવાં તેલો વપરાય છે, તે પણ ચામડી તેમજ કેશોને અત્યંત નુકશાનકારક છે. માટે તેનો ઉપયોગ બંધ કરી તેની જગ્યાએ શુદ્ધ મૃતિકા, ગાયનું છાણ વિગેરેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ કે જેથી કોઇપણ જાતનું નુકશાન ન થતાં અનેક રોગોનો નાશ થાય.

માટીની માફક ભસ્મ પણ ઉનાળાની ગરમીથી, શિયાળા, ચોમાસાની શરદીથી, અને ચેપી રોગો ફેલાવનારાં ઝેરી જંતુઓના ડંખની અસરથી દેહનું રક્ષણ કરે છે. અને તેથીજ પ્રાચીન મહર્ષિઓએ ભસ્મ લેપનને આવશ્યકીય નિત્યકર્મ ગણ્યું છે, તેથીજ સાધુ, સંતો અહોનિશ આખા શરીરે રાખ રગદોળી અલમસ્ત રહે છે.

ત્યારે હવે તમે કંઈ કારણ બતાવી શકશો કે મૃત્તિકા સ્નાનનો આ સાદો, સરળ અને મહર્ષિપ્રિય પ્રાચિનઉપચાર પુનઃ શામાટે વિશાળ પ્રચારમાં ન લાવવો જોઇએ ?

મનુષ્ય દેહના રક્ષણ માટે જેટલા દરજ્જે પૃથ્વિ તત્વ ઉપયોગી છે, તે કરતાં અનેક દરજ્જે વાયુ, અને અગ્નિ તત્ત્વ આવશ્યકીય છે; અને તેથી અનેક દરદો નાબુદ કરવામાં જેમ માટીનો ઉપયોગ થાય છે, તેથી અધિકાંશે હવા અને અજવાળાનો ઉપયોગ થવો જોઇએ. આ કાર્ય માટે રોગી, નિરોગી દરેક વ્યક્તિએ હરરોજ વાયુ અને આતપસ્નાન લેવું જોઇએ. અને તે લેવા માટે વધારે બારી, બારણાંવાળું મકાન પસંદ કરવું તેના કરતાં વૃક્ષ, વેલીવાળા ખુલ્લા મેદાનમાં કિંવા બગીચામાં જવું એ વધારે સારૂં છે. આરો-

ગ્યતાને જાળવવામાં અને જીર્ણ દરદોને દુર કરવામાં આ સ્નાનથી જે રામબાણ અસર થાય છે, તેવી બીજા કોઇપણ ઇલાજથી થઇ શકતી નથી. પાળેલાં જાનવરો કે જેઓ મનુષ્યોને વશ હોવાથી આ સ્નાનનો પુરતો લાભ લેઇ શકતાં નથી. જેઓ સાંકડા તબેલા-ની મેલી ગંધવાળી અંધારી જગ્યામાં રાતદિવસ ગોંધી રાખવામાં આવે છે. જેઓને અકુદરતી ખોરાક ખવડાવવામાં આવે છે. તેઓ જો કે કેટલીએક વખતે માંદાં તો પડે છે. પરંતુ કદી પણ ભયંકર તાવને લીધે સન્નિપાત જેવા ઉપદ્રવોમાં સપડાતાં નથી. કારણ તેઓ હમેંશાં ઉઘાડા શરીરેજ રહે છે, તેથી કદી પણ તેઓ કુદ-રતની એવી સખ્ત શિક્ષાને પાત્ર થતાં નથી. જંગલમાં વસતાં પ્રાણીઓ કરતાં તેઓ વારંવાર બિમાર પડવાનું કારણ તેમને હવા અને અજવાળા સિવાયની મેલી, અંધારી જગ્યામાં પુરી રાખવાં એજ છે. અને તેથી કોઇપણ રોગનો ઉપદ્રવ જણાતાની સાથેજ જો તેઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળાવાળા અરણ્યમાં લેઇ જવા-માં આવે છે તો તેઓમાંથી જેઓ છેક રોગનો ભોગ થઇ પડયાં નથી હોતાં તે બધાં સારાં થઈ જાય છે.

તાવની બિમારીમાં સન્નિપાત વિગેરે ઉપદ્રવો થઈ મનુષ્યો ભયંકર સ્થિતિએ પહોંચવાનું ખાસ કારણ એ છે કે તેઓના શરી-રમાંથી ઠંડી હવાની મદદવડે વધારાની ગરમી બહાર કાઢી નાંખવામાં આવતી નથી. જેમ એક વાસણમાં ભરેલું ગરમ પ્રવાહી ઠંડા પાણી-ના વાસણમાં મૂકીને ઠંડુ કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે શરીર-માંની વિજાતિય દ્રવ્યને કાઢવા સારૂં જોઇએ તે કરતાં વધારાની ગરમી ઠંડી હવાથી ઘટાડવામાં આવે છે.

અને એટલા માટે એ અત્યંત અગત્યનું છે કે માંદા મનુષ્યને જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો જોઇએ. કદાચ એમ ન બને તો તેના શરીર ઉપરનાં કપડાં તો અવશ્ય દુર કરવાંજ જોઇએ. અને બહાર નહિ તો પુષ્કળ બારી, બારણાંવાળા મકાનમાં તેને વસ્ત્રોરહિત કરી ફેરવવોજ જોઇએ. ઠંડામાં ઠંડા શિયાળામાં સવારના સાત, આઠ વાગ્યાના સુમારે પંદરથી વીશમિનિટ સુધી અને ઉનાળામાં પરોઢીઆની ઠંડક વખતે એકથી ત્રણ કલાક સુધી આ પ્રમાણે વાયુ સ્નાનની ક્રિયા કરવી. અને એમ કરવાથી કદાચ શરદીનો ઉપદ્રવ લાગુ પડે તો તેથી ડરવું નહિ. કેમકે શરદી એ શું ચીજ છે: શા કારણથી થાય છે? અને તે થવાથી શું શું લાભ મળે છે તે બધું હમણાંજ મેં તમને સમજાવ્યું છે. માટે એવા ભયથી મુક્ત રહી એવા પ્રસંગે માત્ર યોગ્ય અહારવિહારની સાવચેતી રાખવી કે જેથી બીજો કોઇ પ્રાણઘાતક ભયંકર ઉપદ્રવ થવા પામે નહિ.

આજકાલનાં ઘણાંખરાં મનુષ્યોનું માનવું એવું છે કે સૃષ્ટિની શરૂઆતનાં મનુષ્યો ઘેટાં, બકરાં કિંવા વાઘ, વરૂ, રીંછની માફક પુષ્કળ વાળો વડે ઢંકાએલાં હતાં, જેથી તેઓ વસ્ત્રો સિવાય રહી શકતાં હતાં. પરંતુ આજકાલનાં મનુષ્યોએ એવા વાળોની રૂવાટી ખોઇ છે, જેથી તેઓ કપડાં સિવાય રહી શકે નહિ. પરંતુ તેઓની આ માનિનતા ભૂલ ભરેલી છે. માત્ર થોડી એક જંગલી જાતો સિવાય બાકીનાં મનુષ્યો જેવાં આજે છે, તેવાંજ તે સમયે પણ વાળોના પુષ્કળ આચ્છાદન સિવાયનાં હતાં. પરંતુ હમેંશના અભ્યાસને લેઇને તેમ રહી શકતાં હતાં. અને આજકાલનાં મનુષ્યોએ વસ્ત્રો પહેરીને શરીરમાંથી કુદરતી ગરમી ખોઈ છે, તેથી તેમને એમ રહેવું

અશકય લાગે છે. છતાં તેઓ પણ જો તેમ રહેવાને ધીમે ધીમે અભ્યાસ પાડે તો સહેલાઇથી રહી શકે તેમાં કંઇ આશ્ચર્ય નથી. આજેપણ માત્ર એક લંગોટીજ ધારણ કરીને તદન ખુલ્લા શરીરે ટાઢ, તાપકિંવા વર્ષાદની પ્રચંડ ઝડીમાં આનંદથી વિચરતા અનેક યોગીઓ દ્રષ્ટિએ નથી જોયા ? શિયાળાની સખ્ત શીતમાં હિમવત્ જળમાં ઊભા રહી, ઊનાળાના પ્રચંડાગ્નિ સમ તાપમાં મધ્યાન્હ સમયે ચોગરદમ અગ્નિ સળગાવી તેના વચ્ચે બેસી, અને ચોમાસામાં ખુલ્લા મેંદાનમાં એકાદ શીલાપર આસનવાળી પ્રચંડ વર્ષાધારા ઝીલી અત્યંત આનંદથી પ્રભુ ભજનની ધુન જમાવનારા સાધુ, સંતો પણ કયાં શોધવા પડે તેમ છે ? અને એ ઉપરથી પ્રેકટીસ) (અભ્યાસ) શું નથી કરી શકતી ? તે વિચારવા યોગ્ય છે.

કુદરતે મનુષ્યોને કે જેઓ તેની સૃષ્ટિનાં સર્વોતમ પ્રાણીઓ છે, તેઓને એટલા માટે વાળના પુષ્કળ જથ્થા સિવાયનાં બનાવ્યાં છે કે જીવનનું રક્ષણ કરનારાં હવા અને અજવાળું એવાં જે બે મુખ્ય તત્વો છે, તેઓના વિશેષ સમ્બંધમાં આવે. અને તેથી તેઓએ આ તત્વો દેહને પુરતા પ્રમાણમાં મેળવવાને વચ્ચમાં આડે આવનાર કપડાં પહેરી (કુદરતનો કાયદો ભંગ કરવાનું મહાપાપ નહિ વ્હોરવું જોઇએ.

મનુષ્યના શરીરમાં રહેલા રસોમાં જ્યારે સખ્ત ટાઢ પડે છે, ત્યારેજ ફરમેન્ટેશન થઇ (ઊભરો આવી) તેઓ શુદ્ધ થાય છે. અને ફરમેન્ટેશન થવાથી શરીરમાં રહેલા બેસીલ, બેકટેરીઆ માઇક્રોબ, ટયુબર કયુલસ વિગેરે જંતુઓનો નાશ થાય છે. અને તેથી

ફરમેન્ટેશન જેમ મજબુત રીતે થાય તેમ વધારે ફાયદા કારક છે.

શિયાળાના ઠંડીવાળા દિવસોમાં ઊઘાડા શરીરે ખુલ્લી હવામાં ફરી વાયુ સ્નાન કરવાથી આ ફરમેન્ટેશનને મદદ મળે છે. અને તેથી ક્ષય, ખસ, શ્વાસ, ખાંસી, મેલેરીયા વિગેરેનાં જંતુઓ કે જે શરીરમાં વિજાતિય દ્રવ્યનો સંગ્રહ થવાથી ઊત્પન્ન થયા હોય છે, તેઓનો નાશ થાય છે.

તનદુરસ્ત મનુષ્યો હમેશાં ખુલ્લાં મેદાનોમાં ફરી ઠંડી, તાજી હવાનો લાભ લે તે કરતાં રોગી અને નબળાં મનુષ્યોને એ હવા તેઓના દોષોનું ફરમેન્ટેશન થવાને કેટલી ઉપયોગી છે, તે આ ઉપરથી સહજ સમજાશે. અને તેથી તેવાં મનુષ્યો એકદમ વસ્ત્રોનો ત્યાગ કરી ખુલ્લી હવામાં ફરવાનો મહાવરો રાખે તો તેઓની પ્રકૃતિમાં એટલો જલદી સુધારો થાય કે દુનિયાં તરતજ અચંબામાં પડી જાય.

આ પ્રમાણે ખુલ્લી હવામાં વસ્ત્રો રહિત થઇને ફરવું કે જે વાયુ સ્નાન તરીકે ઓળખાય છે, તેમજ સૂર્ય સ્નાન કે જે આતપ સ્નાનને નામે પ્રાચિન મહર્ષિઓમાં પ્રસિદ્ધ હતું તે બન્ને સ્નાનો ઊનાળામાં પ્રાત:કાળની આનંદકારક શિતળ હવામાં કરવાં જોઇએ. ત્યારબાદ વળી બપોરના સૂર્યના ગરમ પ્રકાશમાં તેમજ સાયંકાળની શિતળ થયેલી હવા વખતે પણ લેવું જોઇએ. આ વખત બરોબર નિયમિત રીતે સચવાય એટલા માટેજ મહર્ષિઓ પોતાનું સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ ઘરમાં બેસી નહિ કરતાં ગામથી છેટે ખુલ્લા મેદાનમાં આવેલા જળાશય કાંઠે જઇને ત્રણે વખતે કરતા હતા. અને પ્રાણા-

યામાદિ ક્રિયાઓ વડે પોતાના પ્રાણમાં મિશ્રિત થયેલું મલિન તત્વ દુર કરી તેની જગ્યાએ હવા, સૂર્ય ચંદ્ર પૃથવિ માંહેલા પ્રાણ માંથી નવિન જીવન તત્વ ભરી લેઇ અનંત આયુષ્ય, અલૌકિક આરોગ્ય, ***, બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, શક્તિ ભોગવતા હતા. માટે આવી જાતનું સ્નાન દરેક આબાલ વૃદ્ધ સ્ત્રી, પુરૂષોએ પાછું શરૂ કરવું જોઇએ.

શિયાળાની ઠંડી હવામાં આ સ્નાન ગમે તે વખતે લેવું એ ફાયદાકારક છે. માત્ર ઊનાળા અને ચોમાસાની ગરમ ૠતુમાંજ સવાર, બપોર અને સાંઝનો વખત પસંદ કરવો જોઇએ. બાળકોને તેમના જન્મ દિવસથી અભ્યાસ રાખવો જોઇએ કે જેથી પુખ્ત ઉમરે આવવા છતાં પણ તેઓ વસ્ત્રો સિવાય આ સ્નાન સહન કરી શકે.

શિયાળામાં વાયુ સ્નાન કર્યાબાદ તરતજ શરીરમાં ગરમી લાવવાને માટે ચાલવાની અથવા એવીજ બીજી શારીરિક કસરત કરવી જોઇએ, કે જેથી શરદી લાગવાનો ભય રહે નહિ. વળી સખ્ત મહેનતનું કામ કાજ કરવાથી અથવા તો ગરમ કપડાના કામળામાં વીંટાઇને પથારીમાં સુવાથી પણ ગરમી વધારી શકાય છે.

સૂર્ય સ્નાન એ પણ આવીજ જાતનાં સ્નોનો એક પ્રકાર છે. અને વળી તે બીજા સ્નાનો કરતાં વધારે ફાયદા કારક છે, કેમકે સૂર્યમાંથી પૃથ્વિ ઉપર વહી આવતા પ્રાણપ્રવાહની અસરથી દરેક પ્રાણી માત્રને અનહદ જીવન મળે છે. આ કારણને લેઇનેજ સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ વખતે ખુલ્લા મેદાનમાં ઊભા રહીને સૂર્યનું ઉપસ્થાન કરવાની અને એ નિમિત્તે અનાયાસે આતપ સ્નાનનો લાભ મળવાની ધર્મક્રિયા દાખલ કરવામાં આવી છે.

આ સ્નાન કરવાની ઊત્તમ રીત એવી છે કે તેના પ્રયોગ સમયે વસ્ત્રો રહિત થઇને ખુલ્લા મેંદાનમાં સૂર્યના તડકે સુવું જોઇએ. જો સખ્ત તડકો હોય તો તેનાથી દઝાય નહિ એટલા માટે બારીક પોતનું જાળીવાળું કપડું ઓઢવું, અથવા ઝાડની કોમળ ડાળીઓ અને પાંદડાંવડે શરીર આછું આછું ઢાંકવું કે ચીકણી ભીની માટીનો શરીરે લેપ કરવો. વળી આછા છાંયડાવાળા ઝાડ તળે સુઇને પણ આ કાર્ય સાધી શકાય છે. સૂર્યના તાપથી બળવું એ ખાસ જોખમ-કારક નથી, પરંતુ સહન ન કરી શકાય એવું છે, માટે તેનાથી બચવું જોઈએ. એમ છતાં પણ વખતે ચામડી દાઝે અને કંઇ દરદ થાય તો પાણીથી ભીંજાવેલી માટીનો લેપ કરવો જોઇએ કે જેથી થયેલી વ્યથા શાન્ત થાય. આ સ્નાન ખુલ્લી પૃથ્વી ઉપર સુઇ રહીનેજ લેવું જોઇએ. સાદડી અગર એવું કંઇ પણ જમીન ઉપર પાથરવું જોઇએ નહિ. આ સ્નાન લેતી વખતે મહોડા ઉપર કપડું કે એવુંજ કંઇ ઢાંકી તેનું તાપથી હમેંશાં રક્ષણ કરવું જોઇએ. જો તદન નગ્ન શરીરે ન ફાવે તો પછી છેવટ હલકાં કપડાં પહેરીને લેવું જોઇએ. પરંતુ તેનો લોપ ન કરવો જોઇએ. તેમજ આ સ્ના-નની ક્રિયા પુરી થયા બાદ શરીરમાં સંચય થયેલી ગરમી સમાન-તામાં લાવી શિતળતા મેળવવાને માટે જળવડે કુદરતી સ્નાન કરવું જોઇએ.

ચોખ્ખી હવાના સબંધમાં બોલતાં તમારા એક અત્યંત ભયંકર શત્રુ સામે ચેતવણી આપતી રહી ગઈ છે. એ શત્રુ બીજો કોઇ નહિ, પરંતુ પ્રકાશાધિરાજ ગ્યાસ લાઇટજ છે. તમારાં મકાનો-ના શણગાર રૂપ મનાતા આ મહારાજા બાહ્યદૃષ્ટિથી તો અત્યંત

દેદીપ્યમાન દેખાય છે. પરંતુ જ્યાં આગળ તેઓની ઉત્પત્તિનું સ્થાન છે, અર્થાત્ જ્યાં આગળ તેઓને પેદા કરવાનાં કારખાનાં છે, તેના નજીકનાં ઝાડવાં, વૃક્ષો, વેલીઓ, છોડવાઓ તેમજ ફળો, ફુલો વિગેરે તો તેઓની અસરથી રામશરણુજ થઇ જાય છે. આ નામદારની થોડી ઘણી પણ અસર જો તમારા શ્વાસોશ્વાસમાં જાય તો તેથી થતું નુકશાન કોઇપણ રીતે વર્ણવી શકાય તેમ નથી. શહેરોની હુવા અત્યંત ઝેરી બનવી એ આ નામદારના પ્રતાપનેજ આભારી છે. આ નામદારના પિત્રાઇભાઇ કેરાસીનભાઇ એટલે ગ્યાસલેટજી છે. અને તે બન્ને આવા નિર્દય, નિષ્ઠુર અને પાપી વૃત્તિવાળા છતાં માત્ર બહારના રૂડા દેખાવને લેઇને મોહ પમાડી તમારૂં સત્યાનાશ વાળવાને તમારા ઘરોમાં ઘુસી ગયા છે. માટે જો ચેતવું હોય તો તેમને દેશવટો દેઈ તેમની જગ્યાએ ઘૃતરાજ કિંવા છેવટે તેલરાજને સ્થાપન કરજો. પરંતુ જો તેમની મોહની ન છુટે તેમ હોય તો તેઓ તરફથી મળતાં દુઃખો, અરે ! દુઃખો નહિ પરંતુ તમે માની લીધેલાં સુખો ભોગવ્યાંજ કરજો, કે જે સુખોનાં કડવાં ફળોનો અનુભવ ભવિષ્યમાં તમને તેઓ પ્રત્યેની શ્રદ્ધાથી મુક્ત કરશે.

સૃષ્ટિનું મહાન્ તત્ત્વ.

જળ.

અને તેનો યથાવીધિ ઉપયોગ.

વત્સ ! હમણાંજ તને સમજાવવામાં આવ્યું છે કે પ્રાણ એ વિશ્વનું એક એવું મુખ્ય તત્ત્વ છે કે જેનાવડે સઘળી ચીજો ચૈતન્ય-

ત્તાને ભોગવે છે. અને તેથી સઘળી ગતિમાન્ ચીજોમાં જીવના નામે ઓળખાવું એ તેની સ્પષ્ટતા છે. વળી જેવી રીતે દરેક હાલતાં ચાલતાં પ્રાણીઓમાં તેનું અસ્તિત્વ વિદ્યમાન છે, તેવીજ રીતે ખોરાક, પાણી, હવા પૃથ્વી વિગેરેમાં પણ તે ઓતપ્રોત ભરેલો છે. અને જ્યારે એ ચીજોમાંથી પ્રાણનાશ પ્રામે છે, ત્યારે તેઓ બે સ્વાદ, પોષણહીન અને રોગજનક થઇ જાય છે એ તેની સાબિતી છે. અને તેથી એવી ચીજોમાંથી પ્રાણને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવો, અને પછી તેને શરીરમાં સંચિત થઇ રહેલા પ્રાણ સાથે મેળવી દેવો એ સબંધિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું અતિ અગત્યનું છે. જે પૈકી હવા, પૃથ્વી અને પ્રકાશ સબંધિ હાલ તરતમાં તને જે કંઈ સમજાવવા યોગ્ય હતું તે સમજાવ્યું છે. જેથી તેઓ સબંધિ વિશેષ શિક્ષા દેવાની વાત બીજા પ્રસંગ ઉપર રાખી હાલમાં જળ અને ખોરાકમાંથી કેવી રીતે પ્રાણને પ્રાપ્ત કરવો, અને કેવી રીતે તેનું રૂપાંતર કરી શરીરમાં સંચિત થઇ રહેલા પ્રાણની વૃદ્ધિ માટે તેનો સંયોગ કરી દેવો તે સબંધિ તાત્કાળિક પ્રસંગને અનુસરતા પ્રમાણમાં વિચાર કરીએ કે જેથી ખરૂં બળ, ખરો ઉત્સાહ, ખરી બુદ્ધિ, ખરૂં આરોગ્ય, ખરી દૃઢતા, ખરી નિર્મળતા વિગેરે કે જે કેવળ પ્રાણનાંજ પ્રતિબિંબો હોવાથી દરેક વ્યક્તિમાં રહેલા શુદ્ધાશુદ્ધ કિંવા વધતા ઓછા પ્રાણના પ્રમાણમાં વધારે ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે તેમાં વધારો થાય.

પ્રાણ એ શું વસ્તુ છે અને પાણી જોડે તેનો શું સબંધ છે વિગેરે બાબતો જ્યારે એક આર્ય યોગી સારી પેઠે સમજાવી શકે છે, ત્યારે પશ્ચિમના શોધકો એ જ્ઞાનથી તદન અજ્ઞાત છે. અને તેથી

પશ્ચિમનાં સાયન્સો મારફતે જેઓને જળોપચારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયેલું છે. એવાં મનુષ્યોને જળ સાથે પ્રાણને શું સબંધ છે, એ વાત જ્યારે સમજવામાં આવશે, ત્યારે તેઓના જ્ઞાનમાં અવશ્ય નવિન પ્રકાશ પડયા સિવાય રહેશે નહિ. અસ્તુ !

જળવડે શરીરમાં પ્રાણની વૃદ્ધિ થઇ શકે છે, એ વાતમાં કંઇ પણ સંશય નથી. કેમકે પાણીમાં પ્રાણતત્વને પોષવાની શક્તિ રહેલી છે એ સ્પષ્ટજ છે. જ્યારે એકાદ નાના ઝાડવાને થોડાએક સમય સુધી પાણી પાવામાં આવતું નથી, ત્યારે તેનાં અંગ–પ્રત્યંગોને હવા, પ્રકાશ વિગેરે મળવા છતાં પણ તેમાંથી પોતાનો ખોરાક મેળવવાની શક્તિ નિર્બળ થઇ ચીમળાવા લાગે છે. આવા સમયમાં પણ જો તેને પાણી પાવામાં આવે છે તો તરતજ પ્રાણતત્વનું વહન શરૂ થવાથી દરેક અંગો બળવાન થઇ પોતપોતાનું પોષણ કરવા મંડી જાય છે. આ ઉપરથી પાણીમાં પ્રાણ રહેલો છે, એ સ્પષ્ટપણે સમજાશે. અને એમ સમજાવાથી વિશેષ ફાયદો એ થશે કે "માત્ર તૃષા મટાડવાનેજ પાણી પીવાની, ક્ષુધા મટાડવાને માટેજ ખોરાક લેવાની, અને શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાને માટેજ હવાની જરૂર છે" એવું જે તમે સમજોછો, તેના બદલે એ દરેક ચીજમાં પ્રાણ રહેલો છે, અને તેથી શારીરસ્થ પ્રાણની વૃદ્ધિના માટેજ તેઓને ગ્રહણ કરવામાં આવે છે એવું તમને ભાન થશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આ ચીજો અનિયમિતરીતે કિંવા અશુદ્ધ સ્થિતિવાળી લેવામાં આવે તો તેના લીધે માત્ર સ્થૂલ ઇન્દ્રિઓનેજ નહિ, પરંતુ પ્રાણને પણ હાનિ પહોચે છે, એ વાત બરાબર રીતે સમજાશે. જેથી એ ચીજો જેવા પ્રેમથી, જેવી કાળજીથી અત્યારે તમે ઉપ-

યોગમાં હયો છો, તે કરતાં વધારે પ્રેમથી તેઓનો અંગીકાર કરશો, તેઓની પવિત્રતા, તેમજ નિયમિતતા વિષે વધારે લક્ષ આપશો. આ વિષયનું આથી પણ વધારે વિવેચન કરી શકાય, પરંતુ એમ કરવું એ અધ્યાત્મિક શાસ્ત્રનો વિષય હોવાથી તે સબંધિ વિશેષ વિચાર કરવાનું અન્ય પ્રસંગે રાખી હાલમાં આપણા મુળ મુદ્દા તરફ વળીએ.

પાણીના દરેક ટીંપામાં પ્રાણ જો કે ઓતપ્રોત ભરેલો છે, તોપણ સ્થિર પાણી કરતાં વ્હેતા પાણીમાં તેનો વિશેષ ભાગ રહેલો છે. કેમકે સ્થિર પાણીમાં જ્યારે દીનપ્રતિદીન અનેક પ્રકારનાં વિ-જાતિય દ્રવ્યોનો અધિકાધિક સંચય થતો જઇ સડો ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે વ્હેતા પાણીમાં વિજાતિય દ્રવ્યો સ્થિર ન રહેતાં હમેશાં ઘસડાઇ જાય છે. તેમજ ભૂગર્ભમાંથી વળી આવતા તાજા પાણીનો પણ હમેશાં ઉમેરો થાય છે. વળી હવા, ગરમી વિગેરેમાંથી પણ પુષ્કળ તાજા પ્રાણનું તેમાં મિશ્રણ થાય છે. પાણીમાંથી પ્રાણનો જથો જ્યારે ઓછો થઇ જાય છે, ત્યારે તેમાંથી કુદરતી મીઠાશ નાશ પામી બેસ્વાદ થાય છે. અને તેથી નદી, નાળાં, કુવા, તળાવો, ટાંકીઓ એ દરેકના પાણીમાં પ્રાણના ઓછા વધતા પ્રમાણને લેઇ જુદા જુદા સ્વાદ હોય છે. અર્થાત્ નદી, નાળાં કે નિર્મળ ઝરણાંના પાણી કરતાં ટાંકીઓ, તળાવો, અને વાસણોમાં ભરી રાખેલા પા-ણીમાંથી પ્રાણનો જેટલો ભાગ નાશ પામી ગયેલો હોય છે, તેના કરતાં વળી ઉકાળેલા પાણીએ ઘણો ભાગ ગુમાવેલો હોય છે. આ રીતે નાશ પામેલા પ્રાણવાળા પાણીને એક વાસણમાંથી બીજામાં અને બીજામાંથી પહેલામાં એમ કેટલીએક વખત ઉલટાવીને ઉંચેથી

રેડવાથી હવામાંથી તેમાં પ્રાણુનો ભાગ પાછો મિશ્રણ કરી શકાય છે. આજકાલનું તમારૂં સર્વોત્તમ સ્થિતિએ પહોચેલા તરીકે ગણાતું પશ્ચિમનું શાસ્ત્ર આ અવશ્ય જાણુવા યેાગ્ય રહસ્યને સમજાવી શકતું નથી, પરંતુ પાણીમાંથી પ્રાણ કેવી રીતે કમી થાય છે અથવા કરી શકાય છે, તેમજ પાછો વધારી શકાય છે તે યેાગીઓ સારી પેઠે સમજે છે.

આ ઉપરથી વાંચકને સારી પેઠે સમજવામાં આવ્યુંજ હશે કે પાણીનો પીવા તરીકે ઉપયેાગ કરતા પહેલાં હમેશાં તેને એક પ્યાલામાંથી બીજા પ્યાલામાં સારી પેઠે ઉલટાવવું જોઇએ, જેઓ આ યુક્તિનો ઉપયેાગ કરશે તેઓને તરતજ સમજાશે કે, પ્રથમ તેઓ જે પાણી પીતા હતા તે કરતાં એમાં કંઈક નવિન સ્વાદ લાગે છે. તેમજ તનદુરસ્તીમાં પણ કંઇક જુદોજ સુધારો થાયછે.

આ પ્રમાણે પ્રાણતત્ત્વથી સંસ્કારિત કરેલું પાણી વળી ધીમે ધીમે બળને વધારનારૂં અને ચૈતન્યની ગરમીને ભરનારૂં જણાશે, કે જે ગુણો સાદા પાણીમાં ઘણુા ભાગે હોતાજ નથી. અને તેથી જે મનુષ્યો શરીરમાં ગરમી રાખવાને માટે સ્પિરિટની આદતમાં સપડાયા હશે. તેઓ જો આ પ્રમાણે પ્રાણ સંસ્કારિત કરેલા પાણીનો ઉપયેાગ કરશે, તો તેઓના શરીરમાં ગરમી સચવાઇ રહેવાથી સ્પિરિટ–મદ્યપાનનું વ્યસન છોડવું સહેલ થઇ પડશે. મોટાં શહેરોમાં નળ મારફતે પુરૂં પાડવામાં આવતું પાણી કે જે મોટાં તળાવો કિંવા ટાંકાઓમાં ઘણુા દિવસ સંચિત રહેવાથી કોહી જઇ તેમાંથી પ્રાણુ તત્ત્વ ઉડી જાય છે, ત્યારે તેમાંથી કહેવાણ, દુર્ગંધ

મેલ વિગેરે દુર કરવાને માટે અનેક ક્ષારો વડે શુદ્ધ કરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી જો કે તે પાણી સ્વચ્છ બને છે, પરંતુ નાશ પામેલું પ્રાણ તત્ત્વ પાછું આવી શકતું નથી, જેથી તે પીનારાઓનું પોષણ કિંવા ખોરાકનું પાચન થવામાં મદદ કરી શકતું નથી; અને તેથી અનેક તરેહનાં દરદો પેદા થાય છે. આવા પાણીને વાપરતાં પહેલાં હમણાં કહ્યા મુજબ એક વાસણમાંથી બીજામાં અને બીજામાંથી પહેલામાં એમ ઉલટાવવાથી પ્રાણ યુકત કરી શકાય છે. અને તેથી પરદેશનું પાણી લાગવાના નામે ઓળખાતાં અનેક દરદો અટકાવી શકાય છે.

પાણીમાં જ્યારે કોઇ ચેપી રોગનાં જંતુઓ ભળેલાં હોય, અને તેથી તે જંતુઓનો નાશ થવાને માટે તેને ઉકાળીને પીવાની આવશ્યકતા જણાય, ત્યારે પણ તેને ઉકાળીને ગાળી લીધા બાદ ઠંડા પાણીની માફકજ ઉલટાવવું જોઇએ, કે જેથી તેને ઉકાળવાથી તેમાંથી નાશ પામેલું પ્રાણતત્વ પાછું મિશ્ર થાય.

હાલના રસાયણ શાસ્ત્રીઓ કહે છે તેમ પાણી એ ઑક્સિજન નામની ગ્યાસ એટલે પ્રાણવાયુ તેમજ હાયડ્રોજન નામના ગ્યાસના સંયોગથી બનેલું હોવાથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં તેમાં પ્રાણ તત્ત્વ અધિક રહેલું છે, અને તેથી શરીરસ્થ વિજાતિય દ્રવ્યોને દુર કરી આરોગ્યતા બક્ષનાર કુદરતનો તે મોટામાં મોટો ઉપાય છે. વળી દરેક પ્રાણી માત્રનું પોષણ કરવાને કુદરત સ્વરૂપિણી માતાના સ્તનોમાંથી સ્રવેલું તે ઉત્તમ દુધ છે, અને તેથી તેનો પુષ્કળ ઉદારતાથી આંતરિક તેમજ બાહ્ય ઉપયોગ કરવો જોઇએ. સૃષ્ટિની શરૂઆત વખતના મનુષ્યો કે જેઓમાં સુધારાનો

આડંબર પેઠેલો નહિ હોવાથી કુદરતી સ્થિતિજ ભોગવતાં હતાં, તેઓ પાણીને પોતાનો એક કુદરતી મિત્ર અને સહાયક સમજતાં હતાં. તેઓની પ્રેરણા બુદ્ધિજ તેઓને એવું જ્ઞાન આપતી કે બધાં પશુ, પક્ષીઓ, વૃક્ષો, વેલીઓ, પ્રાણીઓ અને ટુંકામાં સમસ્ત વિશ્વ મળીને તેઓનું જે શ્રેય કરી શકે તેના કરતાં પાણી વધારે કરી શકે છે. કેમકે શરૂઆતની જીંદગી કે જ્યારે કંઇ પણ ખોરાક લેઇ શકાતો નથી, ત્યારે દરેક વ્યક્તિનું પોષણ માત્ર જળવડેજ થાય છે. પછી તે પોતાની માતાના દુધના સ્વરૂપમાં હોય, કિંવા સમસ્ત વિશ્વની માતા કુદરતના દુધ સ્વરૂપે હોય.

તેઓનું આ જ્ઞાન યથાર્થ હતું. કેમકે આમ છેક બાલ્યાવસ્થામાંજ જળ આપણને પોષે છે એમ નથી, પરંતુ યુવા કિંવા વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ તેની અત્યંત આવશ્યકતા છે. તમારાં આજકાલનાં શાસ્ત્રો પણ તમને એવું સમજાવે કેઃ—" મનુષ્ય દેહમાં રહેલાં તત્ત્વોનું જો પૃથક્કરણ કરવામાં આવે છે તો તેમાં સેંકડે એંશી ટકા જેટલો ભાગ તો કેવળ પાણીમાંથીજ પેદા થયેલો હોય છે, કેમકે શરીરમાં ઘણાં એક સેલ્સો એવાં છે કે જેઓની પેદાશ એકલા પાણીમાંથીજ થયેલી છે."

કહો ! ત્યારે હવે પાણી એજ દરેક પ્રાણી માત્રના જીવનનો મુળ પાયો છે, એવું માનવામાં કંઈ પણ સંશય છે ? અને જો નથી તો પછી દરરોજના જીવનમાં તેની કેટલી જરૂર છે એ પણ સ્પષ્ટજ છે.

વળી તમારૂં શારીર શાસ્ત્ર પણ સમજાવે છે કેઃ–દર ચોવીશ કલાકમાં થઇને દોઢથી બશેર પાણી પરસેવા રૂપે શરીરમાંથી બહાર

નિકળી આવે છે. શરીરનું પોષણ કરનારાં રૂધિર, પીત્ત, ગેસ્ટરીક જયુસ, પાંક્રિયાટીઝ વિગેરે પચનેન્દ્રિયના રસો વિગેરે તત્ત્વો કે જે પ્રવાહી રૂપે છે, તેમાં પણ મુખ્ય ભાગ પાણીનોજ હોય છે. વળી ખોરાકને ગળવા યોગ્ય નરમ બનાવનાર થુંક કે જે અમીરસના નામે ઓળખાય છે તેની ઊત્પત્તિ પણ જળ વડેજ થાય છે. આ બધા ઉપરથી પણ સમજાશે કે શરીરના પોષણ માટે જોઇતી ચીજોમાં પહેલામાં પહેલી અને બ્હેલામા બ્હેલી માગણી હવાની છે. અને ત્યાર પછીની માગણી પાણી માટેનીજ છે.

આમ હોવા છતાં ઘણાં થોડાં મનુષ્યોજ આ બાબતમાં જોઇતું લક્ષ રાખે છે. અને દરરોજના જીવન માટે જોઇતા પ્રમાણમાં પાણી પીએ છે. તેઓ જ્યારે એકાદ પાક વાવે છે, ત્યારે તેને જોઇતું પાણી નિયમિત રીતે પાવામાં બરાબર કાળજી રાખે છે, કારણ તેઓ સમજે છે કે મોલનું વધારે અગર ઓછું ઊતરવું એ જેમ ખેડ, ખાતર વિગેરે ઉપર આધાર રાખે છે, તેવી રીતે પાણી ઊપર પણ આધાર રાખે છે. અને એ રીતે જ્યારે દેહના ખોરાક તરીકે વપરાતી એક ચીજને પકવવામાં એટલું બધું લક્ષ રાખવામાં આવે છે, ત્યારે તે વસ્તુને ભોગવવાના સાધનભૂત આ દેહને જોઇતું પાણી પાવામાં બેદરકારી બતાવે છે.

એમાં તો કંઇપણ સંશય નથી કે સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં જ્યારે મનુષ્યો કુદરતી સ્થિતિ ભોગવતાં હતાં ત્યારે એટલાં બધાં મૂર્ખ નહોતાં, જેથી તાજા પાણીની નજીકજ વસતાં હતાં. અને પીવામાં પુષ્કળ તાજા પાણીનો ઉપયોગ કરતાં હતાં, તેમજ પવિત્ર જળથી વહેતા

ઝરાઓ, અને રમ્ય તીર્થ જળોમાં સ્નાન કરતાં. પરંતુ જેમ જેમ સુધારો આગળ વધતો ચાલ્યો, તેમતેમ તેઓ પાણીથી છેટે વસવા લાગ્યાં. અને જેવું મળે તેવું પાણી વાપરવા લાગ્યાં. એવા પ્રાણીથી તેમના અંતરાયવોને હાનિ પહોચવા લાગી. જેથી તેવા પાણી પ્રત્યે ઇન્દ્રિયોને અણગમો ઉત્પન્ન થવાથી પાણી સિવાય તેઓ થોડા ઘણા સમય સુધી નિભાવી લેવા લાગી, જેથી નિયનિત રીતે પાણી પીવાની કુદરતી તૃષ્ણા ધીમે ધીમે ઓછી થવા લાગી. અને તેથી દેહમાં પાણીની જરૂર હોય છતાં પણ તૃષ્ણાની લાગણી વારંવાર ઉત્પન્ન થવાને બદલે કમી થતી ચાલી.

આ પ્રમાણે જો કે પાણી સિવાય લાંબા સમય સુધી નિભાવી લેવાની ટેવ પડવાને લીધે ઇન્દ્રિયો વારંવાર પાણી માગતી નથી, તે ઉપરથી એમ ન સમજવું કે જ્યારે તૃષા ન લાગી હોય તે સમયમાં પાણી ન પીવાય તો કંઇ હરકત નથી. કારણ દેહમાં પડેલી પાણીની ખોટને કુદરત ભૂલી જતી નથી, પરંતુ હમેશાં યાદ રાખે છે, અને તેથી જયારે પાણીની ન્યુનતા પડે છે, ત્યારે દેહના પોષણ માટે જોઇતા પ્રવાહીઓ ગાઢા થઇ જવાને લીધે પુરતા જથામાં દરેક ઇન્દ્રિયોને તે પુરા પાડી શકતી નથી, જેથી દરેક અવયવો સંકોચાવા લાગે છે, તેઓની આરોગ્યતા બગડે છે, અને તેઓનું કામ અનિયમિત થઇ જાય છે.

વળી આ વાતને તમે જાણશો ત્યારે ખરેખાત અજાયબીમાં ગરકજ થઇ જશો કે ઘણાંખરાં મનુષ્યોને તૃષા લાગવા છતાં પણ કુદરતી પાણી પીવું એ આ સુધરેલા જમાનાની રૂઇએ પસંદજ પડતું નથી. જેથી તેઓ માત્ર ખાતી વખતે મુખ શુદ્ધિ માટે પા-

ગીનાં એકાદ, બે ટીપાં જેટલું આચમનજ લે છે. અને બાકીની આખા દિવસની તૃષા સોડા, લેમનેડ, આઈસ વિગેરે ફેશનેબલ કૃત્રિમ પાણી વડેજ સમાવે છે. આ રીતે જ્યારે તેઓ જીવનના ઝરા સ્વરૂપ કુદરતી જળ તરફ પુંઠ ફેરવે છે, અને તેના બદલે પુરૂષાતનનો, પચનેન્દ્રિયના કુદરતી બળનો, લોહીની સ્વચ્છતા વિગેરેનો નાશ કરનારાં ક્ષાર અને ખટાશવાળાં એવાં બનાવટી પાણીઓનો સ્વિકાર કરે છે, ત્યારે પછી કુદરતી જળના અભાવે તેઓ બંધ-કોશના દરદથી રીબાય, કિંવા તેઓનું લોહી ઠરીને નળીમાં ગાંઠો બંધાય, કિંવા કુદરતી રીતે બહાર નિકળી જવો જોઇતો મળ તેઓનાં આંતરડાંમાં લપટાઇ બેસે એમાં કંઈ નવાઇ છે? કેમકે તે કચરાને ધોઇ બહાર કાઢવાને માટે જ્યારે તેઓ પુરતા પાણીનો ઉપયોગ કરે નહિ, જેથી તેઓનાં આંતરડાં એક સુકી ગટર જેવાં થઇ જાય, અને તેથી તેઓ દ્વારા શરીરમાંથી બહાર નિકળી જવા માગતા નકામા મળને જોઇએ તેટલી નરમાશ પ્રાપ્ત ન થવાથી સુકાઇ જઇને તેની તેમાં પોળી બાઝે એમાં કંઇ આશ્ચર્ય નથી.

પાણીનો દુષ્કાળ વેઠનારાં મનુષ્યો માત્ર બંધકોશના દરદથીજ પીડાય છે એમ નથી, પરંતુ તેઓનું લીવર–કલેજુ, અને કીડની–ગુરદો પણ બરાબર કાર્ય કરતાં નથી. તેઓનું લોહી પણ ઘાડું થઇ જવાને લીધે રીતસર ફરી શકતું નથી. જેથી તેઓ લોહી વગરનાં અને પાંડુ વર્ણનાં દર્દિએ પડે છે, અને જીંદગીને વહેલી પુરી કરે છે. વળી કેટલાએકનો પરસેવો ગાઢો થઇ જવાથી સુકી ચામડીવાળાં થઇ જાય છે, જેથી તેઓનો ચહેરો ફીકકો થઇ જાય છે, શ્વાસ ગંધાય છે, કીકીઓ જળહીન સુકી થઈ જાય છે. અને

જાણે સુકાઇ ગયેલું સેબફળ હોય તેવાં દેખાય છે. તેઓનો આવો દેખાવ જોઇને તરતજ કોઈપણ મનુષ્યને કુદરતી પ્રેરણા બુદ્ધિથી સુઝી આવે કે જાણે તેઓને પાણીમાં બોળી રાખ્યાં હોય તો તરતજ સારાં થાય. પરંતુ અફસોસ ! કે ફેશન ઉપર મોહી પડેલાં આ મુર્ખાઓને તે વાતનું મૂદ્દલે ભાન થતું નથી.

પાણીની ખોટથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો શોધવા બેસીએ તો તરતજ માલુમ પડશે કે હાલચાલ થતાં ઘણાંએક દરદોનું મુળ તેમાંજ હોય છે. પાણીની ખોટથી ઉત્પન્ન થતું મુખ્ય દરદ કે જે બંધકોશના નામે ઓળખાય છે, તે એકલુંજ એવું ભયંકર છે કે કોઇ પણ બીજા દરદનું મુળ ભાગ્યેજ તેમાં ન હોય, કારણ આંતરડાં જ્યારે બંધકોશના લીધે મળથી પુરાઇ જઇ કબજ રહે છે, ત્યારે તેની ખરાબ અસરોને લીધે નુકશાનકારક જંતુઓ અને બહુ ગંદુ કહેવાણ ઉત્પન્ન થાય છે, જે રસ, રક્ત વિગેરેને વહી જતી ઇંન્દ્રિયોમાં ચુસાઇને લોહીમાં ભળી બધા શરીરમાં ફરવા લાગે છે. અને લોહીમાંથી ક્રમે ક્રમે માંસ, હાડકાં, વિર્ય વિગેરેમાં જઇ તે ધાતુઓને પણ ખરાબ કરે છે. આ કહેવાણ અને તેથી ઉત્પન્ન થયેલાં જંતુઓને લીધેજ ઘણું કરીને સર્વે વ્યાધિઓ પેદા થાય છે કિંવા વૃદ્ધિ પામતા જાય છે. અને એ રીતે સર્વે દરદોનું મુળ બંધકોશ એટલે શરીરમાંથી નુકશાનકારક વિજાતિય તત્ત્વોને સહેલાઇથી પૂર્ણ રીતે શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાની અટકી પડેલી મલોત્સર્ગક ક્રિયામાંજ છે, અને એ બંધકોશનું મુળ શરીરને જોઇએ તે કરતાં ઓછું પાણી પીવામાંજ સમાએલું છે.

મનુષ્યનું શરીર એ એક મોટું જળક્ષેત્ર છે, અને તેમાં અનેક નાની, મોટી એવી નળીઓ ગોઠવાએલી છે કે જે શરીરના એક અવયવમાંથી બીજા અવયવમાં અનેક જાતના રસો લેઇ જવાનું કાર્ય કરે છે. આ રસો જોઇએ તેવી પાતળી સ્થિતિમાં રહી શકવાનું મુળ પાણી છે, અને તેથી દરેક ઇન્દ્રિયોની ક્રિયા નિયમિત ચાલવાને માટે પાણી પુરૂં પાડવાની કેટલી આવશ્યકતા છે. તે વાતનું બરાબર સમજ્યો હોઇશ. અને તેથી આ બાબતમાં કાળજી ધરાવીશ. પરંતુ દરરોજ કેટલું પાણી પીવામાં આવે તો તે શરીરને યોગ્ય રીતે પુરૂં પાડેલું ગણાય તે વાત હજુ સુધી ચર્ચવામાં આવી નથી, જેથી હવે તેને સ્પષ્ટ કરીએ.

હમણાંજ મેં તને સમજાવ્યું છે કે એક તનદુરસ્ત મનુષ્યના શરીરમાંથી દરરોજ પેશાબ તેમજ પરસેવાના રૂપમાં પાંચથી છ શેર પાણી બહાર નિકળી જાય છે, અને વળી કેટલુંએક શરીરનો વ્યાપાર ચલાવવામાં ખર્ચાઇ જાય છે. હવે વિચાર કરો કે આ બધું પાણી શરીરમાં ક્યાંથી આવે છે? તમે જે પ્રવાહી ખોરાક ખાઓ છો, તેમાંથી માત્ર થોડોએક ભાગ પુરો પડે છે, પરંતુ બાકીનો ભાગ પાણી પીનેજ શરીરને પુરો પાડવો જોઇએ. અને તેથી ખોરાકમાંથી મળતો પ્રવાહીનો ભાગ શરીરના વ્યાપાર માટે ખર્ચાતા પાણીના હિસાબ પેટે માંડી વાળીએ, તોપણ બાકીના પેશાબ અને પરસેવાના સ્વરૂપમાં નિકળી જતા પાણી જેટલું એટલે ઓછામાં ઓછું પાંચથી છ શેર જેટલું પાણી તો દરરોજ પીવુંજ જોઇએ. વળી સારો તનદુરસ્ત મનુષ્ય એથી આગળ વધીને દરરોજનું આઠશેર સુધી પાણી પીએ તોપણ કંઇ હરકત નથી.

જો તમે આ પ્રમાણે દરરોજનું છથી આઠ શેર સુધી પાણી પીવાનો અભ્યાસ પાડશો તો તરતજ તમારૂં બંધકોશનું દરદ નાબુદ થઈ જશે, પાચન ક્રિયા સુધરશે અને વિજાતિય દ્રવ્યોનો સંચય દુર થઇ અનેક દરદો થતાં અટકશે. ચહેરાની ફીકાશ દુર થઇ ગાલો સુંદર ગુલાબી રંગના બનશે અને શરીરમાં શુદ્ધ લોહીનો પુષ્કળ ભરાવો થશે.

પાણી ક્રિયા વખતે પીવું જોઇએ તે માટે ખાસ નિયમ નથી. દિવસના ગમે તે ભાગમાં તે પી શકાય છે. તોપણ સૂર્ય મંડલ ઉદય થવાની તૈયારી વખતે જેવા પથારીમાંથી ઉઠયા કે તરતજ એટલે મળ ત્યાગ કરવાની અગાઉ અડધા કલાક પહેલાં હમેશાં એકાદ, બે પ્યાલાં પાણી પીવુંજ જોઇએ. કારણ એમ કરવાથી દસ્ત ખુલાસે આવી વિજાતિય દ્રવ્યોનો સંચય દુર થાય છે. આજ રીતે સાંઝે સુવા જતા પહેલાં અડધા કલાક અગાઉ પણ તેટલુંજ પાણી પીવું જોઇએ કે જેથી રાત્રિએ ચાલતા પાચનક્રિયાના કાર્યમાં પાણીની ખોટ પડે નહિ. જમતી વખતે વચમાં એટલે અડધો ખોરાક લીધા બાદ પાણી પીવું જોઇએ, અને ત્યારબાદ બાકી રહેલો અડધો ખોરાક ખાવો જોઇએ કે જેથી લીધેલો ખોરાક પાણી સાથે એક રસ થઇ બરાબર રીતે પચી જાય. ભોજનના પહેલાં અગર તો ભોજનના પછી કલાક દોઢ કલાક સુધી બિલકુલ પાણી નહિ પીવું જોઇએ. કેમકે ભોજનના પહેલાં પીધેલું પાણી હોજરીમાં બીજી કોઇ ચીજ નહિ હોવાથી પાચન કરનારા રસો સાથે મળી જઇ તેને નરમ બનાવી દે છે. જેથી તેઓની અગ્નિ-શકિત મંદ પડી જવાથી ખોરાક બરાબર રીતે પચી શકતો નથી, તેમજ

ભોજનના અંતે પીધેલા પાણી વડે ખોરાક પચવાની ક્રિયા કેટલા-એક સમય સુધી અટકી પડે છે. કેમકે વધારે પડતાં પ્રવાહી એક-વાર પહેલાં ચૂસાઇ ગયા પછીજ ખોરાક પચવાનું કામ શરૂ થઈ શકે છે.

વત્સ ! જીવનક્રિયા રીતસર ચાલવાને માટે પાણીનો આંતરિક ઉપયોગ કરવા સબંધિ જે કંઇ અવશ્ય જાણુવા લાયક રહસ્ય હતું તે મેં તને કહ્યું. હવે તેના બાહ્ય ઉપયોગ સબંધિ શિક્ષા શ્રવણ કર.

જેમ પાણીનો પીવા તરીકેનો આંતરિક ઉપયોગ કરવાથી જીવનતત્ત્વને પુષ્ટિ મળે છે, તેવીજ રીતે સ્નાન તરીકે તેનો બાહ્ય ઉપયોગ કરવાથી પણ જીવનતત્ત્વ લંબાય છે. કારણ સ્નાનથી માત્ર ચામડી ઉપરનાં પરસેવાને બહાર કાઢનારાં છિદ્રો કે જે મેલથી પુરાઇ ગયાં હોય છે તે સાફ થાય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ શરી-રમાં લાગેલો થાક દુર થવો, વિજાતિય દ્રવ્યોનો સંચય નાશ પા-મવો, નવિન બળ, નવિન ઉત્સાહ, નવિન આરોગ્ય, નવિન શિતળ-તા પ્રાપ્ત થવી વિગેરે અનેક ફાયદા સમાએલા છે, પરંતુ અફસોસ ! કે આજકાલ તમારામાં જે વિધિથી સ્નાન કરવામાં આવે છે તે વિધિ યથાર્થ નથી. અને તેથી કુદરતી સ્નાન વિધિ કેવો હોવો જોઇએ તે સબંધિ વિચાર કરીએ.

નદી, તળાવ કિંવા કુવા જેવા જળાશયમાં કુદકો મારીને એકદમ આખું શરીર ભીંજાય જાય તેવી રીતે અથવા તો ઘર આ-ગળ એકી સાથે બધું શરીર ભીંજાઇ જાય તેવી રીતે પાણી રેડી સ્નાન કરવું એ કુદરત વિરૂદ્ધ છે. કારણ કોઈ પણ પ્રાણી એ પ્રમા-ણે સ્નાન કરતુંજ નથી. એકાદ બળદ, ગાય, ઘોડા અથવા તો કુત-

રાને જ્યારે તમે નદી, નાળા વિગેરેમાં નાંખોછો, ત્યારે તેઓ એકદમ બહાર નિકળી જવાને પ્રયત્ન કરે છે, તેમજ વળી માથાનો ભાગ તો ભીંજાવા દેતાંજ નથી. વળી હરણ, રીંછ, ભુંડ વિગેરેને જ્યારે સ્નાન કરવાનું મન થાય છે, ત્યારે તેઓ કાદવ મિશ્રિત પાણીમાં ઉભા પગે એટલે ગ્રોડીએ બેસી પ્રથમ પેઢુનો ભાગ ભીંજાવી આમ તેમ ઘસે છે, અને ત્યારબાદ એકદમ આખું શરીર કાદવમાં રગદોળી ઉભાં થઇ આખા શરીરને ઝાડ, જમીન કે એવીજ બીજી ચીજ સાથે ઘસે છે.

પક્ષીઓ જ્યારે ઝરણા ઉપર જાય છે, ત્યારે તેઓ માંથાનો ભાગ બચાવીને આખા શરીર ઉપર પાંખો વડે પાણી છાંટે છે, અને પછી ચાંચવડે આખા શરીરને ઘસે છે.

વાઘ, રીંછ, સિંહ વિગેરે જેવાં ક્રુર પ્રાણીઓ તો કદી પણ ન્હાતાંજ નથી. કારણ સ્નાન કરવાથી શિતળતા, શાંતતા, પવિત્રતા આવે છે, જે તેઓને અનુકુળ નથી. તેઓ તો હમેંશાં ઉગ્ર, ક્રુર, અને મલિનજ રહેવાં જોઇએ.

આ પ્રમાણે પશુ, પંખીઓ જ્યારે તેઓના અંગની રચના પ્રમાણે જુદી જુદી રીતે સ્નાન કરે છે, અથવાતો મુદ્દલ નથી પણ કરત્તાં ત્યારે મનુષ્યોએ કેમ કરવું જોઇએ તે વિચારવા યોગ્ય છે.

વિજાતિય દ્રવ્યો કે જે સઘળાં દરદોનું મુળ છે, તેનો સંચય જેમ યોગ્ય વિધિથી પાણી પીવાથી દુર કરી શકાય છે, તેવીજ રીતે તેનો સંચય તેમજ તેનાવડે વધેલી ખોટી ગરમી સ્નાન વડે પણ દુર કરી શકાય છે, અને તેથી સ્નાન કરવાની ખાસ આવશ્યકતા છે

એ વાત તો નિર્વિવાદ છે. ત્યારે હવે એ સ્નાન કેવી રીતે કરવું જોઇએ કે જેથી ધારેલો હેતુ પાર પડે ?

પ્રથમ તને સમજાવવામાં આવ્યું છે તેમ વિજાતિય દ્રવ્યોનો સંચય થવાનું મુળ સ્થાન પેઢું છે. અને તેથી જેમ બને તેમ એ ભાગ ઉપર વિશેષ સ્નાન થવું જોઇએ. આ કારણને લેઇનેજ જો કદી સર્વાંગ સ્નાન કરવાનું ન બની આવે તો પછી "કટિસ્નાન" તો અવશ્ય કરવુંજ જોઇએ. એવી પ્રાચિન મહર્ષિઓએ આજ્ઞા ફરમાવેલી છે. પરંતુ અફસોસ ! કે આજકાલના સ્નાન વિધિમાં એ હેતુ ભાગ્યેજ સચવાય છે, અને તેથી યથાવિધિ સ્નાન કેવી રીતે થઇ શકે તેનો વિચાર કરીએ.

આ સ્નાન જો બની શકે તો ખુલ્લા મેદાનમાં આવેલા એકાદ નિર્મળ પાણીથી વ્હેતા ઝરામાં, નદીમાં કિંવા રમ્ય સરોવરમાં કરવું, એ વધારે ફાયદાકારક છે. અને તેથીજ પ્રાચિન આર્યોમાં ઘર આગળ સ્નાન કરવા કરતાં તીર્થજળમાં સ્નાન કરવાનું મહાત્મ્ય વિશેષ મનાતું હતું. છતાં જો એમ ન બને તો પછી લાકડાનું એક કુંડું અથવા તો વાસણ એવું બનાવવું જોઇએ કે તેમાં સહેલાઇથી ઊભા પગે બેસી શકાય. આ કુંડું ત્રણ, સાડાત્રણ ઇંચ સુધી ભરાય તેટલું તેમાં ઠંડુ પાણી ભરવું. પછી તેમાં વસ્ત્રોરહિત થઇને ઊભા પગે એવી રીતે બેસવું કે જેથી માત્ર બેસણી એટલે ગુદાનો ભાગ, પગનાં તળીઆં અને જનનેન્દ્રિયનો ઘણોખરો ભાગ પાણીમાં ડુબેલો રહે. અને ઘુંટણથી ઉપરનો પગનો ભાગ તેમજ બાકીનું બધું શરીર પાણીથી બહાર રહે.

એ પ્રમાણે બેઠા પછી ઢીંચણને પહોળા પ્રસારવા, અને પા-

ણીના ખોબા ભરીને બળવડે પેઢું ઉપર છાંટવા. આ રીતે પાણી છાંટતા જવું અન બન્ને અગર તો એક હાથથી પેઢુના મધ્યમાંથી બન્ને તરફનો ભાગ ઝડપથી મસળતા જવું. આ પ્રમાણે પેઢુંનો ભાગ બરાબર રીતે ઘસાઈ રહે એટલે પછી જો સ્નાન કરનાર સ્ત્રી-જાતિ હોય તો તેણે બન્ને સાથળોના સાંધાનો ભાગ તેમજ જનનેન્દ્રિયનો બહારનો ભાગ એ પ્રમાણે પાણી છાંટતા જઇ સારી પેઠે ઘસવો. અને જો પુરૂષ હોય તો સાથળના સાંધાનો ભાગ, અંડકોશ, તેમજ જનનેન્દ્રિય અને ગુદા એ બન્નેનો વચલો ભાગ એ પ્રમાણે જળમાર્જન કરતા જઇ-પાણી છાંટતા જઈ મર્દન કરવો. આટલું થઇ રહ્યા પછી ખોબે ખોબે પાણી છાંટીને આખું શરીર ઝડપથી ધોઈ નાંખવું. શરીરને ઝડપથી ધોઇ નાંખવાના કાર્યમાં બીજું મનુષ્ય પણ મદદમાં લેઈ શકાય. આ રીતે પ્રથમ કટિસ્નાન અને ત્યારબાદ સર્વાંગ સ્નાન થઇ રહ્યા પછી ટુવાલ વિગેરે કંઇ પણ સાધન નહિ વાપરતાં માત્ર હાથેળીઓવડેજ આખા શરીરને લુછી નાંખી અર્થાત્ મર્દન કરીને કોરૂં કરવું.

આ પ્રમાણે કટિસ્નાનના ભેગો વળી જે જનનેન્દ્રિયના સ્નાનનો વિધિ બતાવ્યો છે. તે વિશેષે કરીને પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને વિશેષ ફાયદા કારક છે. કેમકે એના પ્રયોગથી જનનેન્દ્રિયનો દાહ, તેમજ પ્રદર વિગેરે બીજા અનેક દરદો દુર થાય છે.

લાકડાના કુંડાના બદલે જો પત્થર કિંવા સીમેન્ટના કુંડો બંધાવેલા હોય તો તેપણ સારા છે, પરંતુ તેઓ સાંકડા હોવા જોઇએ નહિ.

સ્નાન કર્યા બાદ ઊઘાડા શરીરે ઠંડા ઓરડામાં ઉઘાડાં બારણાં

રાખીને ફરવું એ વધારે ફાયદાકારક છે. પરંતુ એમ કરવાજતાં શરદી ન લાગતાં શરીરની ગરમી બરાબર સચવાઈ રહે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. બળવડે ઝડપથી ચાલવું અથવા એવીજ બીજી શારીરિક મહેનત આ કામમાં ઊત્તમ છે. અગર જો તેમ ન બને તેા ઊનનેા કામળેા શરીરે વીંટાળીને બેસવું એ પણ સારૂં છે. વળી સૂર્યના તડકે બેસીને ગરમી મેળવવી એ પણ વધારે ઉત્તમ છે. કેમકે એમ કરવાથી ગરમી તેમજ નવું બળ ઝડપથી આવે છે. પરંતુ સ્નાન કર્યા પછી ગરમી લાવવાને કદી પણ અગ્નિવડે તાપવું નહિ જોઇએ. કારણ અગ્નિવડે તાપવાથી સ્નાનવડે મળેલી શાન્તતા કમી થાય છે.

સ્નાન કરનારની સ્થિતિ બળ અને ઋતુમાનનેા વિચાર કરીનેજ સ્નાનનેા સમય કલ્પવેા જોઇએ. શિયાળાની ઠંડી વખતે બેથી પાંચ મિનિટનેા સમય પુરતેા છે. ઊનાળાની ગરમ રૂતુમાં દશથી પંદર મિનિટ અગર તેથી પણ વધુ વખત સુધી આ સ્નાન કરી શકાય. આ સમયનેા અડધેા ભાગ તેા પેઢુનું સ્નાન અને મર્દન કરવામાંજ કાઢવેા. બાકીના અડધા ભાગમાંથી લગભગ બધેા સમય જનનેન્દ્રિયના સ્નાન અને મર્દનમાંજ ગાળવેા. આ પ્રમાણે લગભગ બધેા સમય જ્યારે આ બન્ને કાર્યોમાંજ ખર્ચાય ત્યારે સર્વાંગ સ્નાન કરવાનેા સમય કીયેા? એવેા સ્વભાવિક પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થાય છે. તેનું સમાધાન એવું છે કે જેમ બને તેમ એકાદ, બે મિનિટમાં તે કામ ઝડપથી પુરૂં કરી લેવું જોઇએ.

ઊનાળામાં દરરેાજ એકથી ત્રણ વખત સ્નાન કરવું, અને શિયાળામાં દરરેાજ એક વખત કિંવા એકાંતરે કરવું. વળી કેટલા-

એક સ્નાન વિરૂદ્ધ પ્રસંગોમાં અમુક મુદત સુધી સ્નાન બંધ રાખવાની જરૂર જણાય તો તેમ પણ કરવું. નબળા, શરદીવાળા કે પાંડુ રોગવાળા મનુષ્ય કરતાં તનદુરસ્ત મનુષ્ય એથી પણ વધારે વખત સ્નાન કરી શકે.

સ્નાન કરવાનો સવારનો ઉત્તમ સમય પથારીમાંથી ઉઠી મળ ત્યાગ કરી આવ્યા પછીનોજ છે. કારણ એ સમયમાં સ્નાન કરવાથી આખો દિવસ કામકાજ કરવાનો ઉત્સાહ અને મનની શાન્તતા રહે છે. સાંઝે સ્નાન કરવાનો ઉત્તમ સમય વાળુ કર્યા પછીનો એટલે નિંદ્રા લેવા જતા અગાઉનો છે. કારણ એ સમયે સ્નાન કરવાથી આખા દિવસના વ્યવહારથી લાગેલો શ્રમ, કંટાળો વિગેરે દુર થઇ શાન્તતાથી નિંદ્રા આવે છે. ભોજનના સમયમાં કદી પણ સ્નાન કરવું જોઇએ નહિ. અર્થાત્ સ્નાન કર્યા પછી અડધા કલાકની અંદર કદી પણ ખાવું જોઇએ નહિ. અગર તો જમ્યા પછી એક કલાકની અંદર કદી પણ ન્હાવું જોઇએ નહિ.

સ્નાન કરવામાં કદી પણ ગરમ પાણી વાપરવું નહિ. છતાં કંઇ ખાસ જરૂર જણાય તો અઠવાડીયામાં એક વખત સાધારણ ગરમ પાણી વાપરવું. સ્નાનના અંતે પગનાં તળીયાં અને ગુદાનો ભાગ સારી પેઠે ધોવો. કેમકે પગનાં તળીયાંની નસોનો જનનેન્દ્રિય સાથે ગાઢ સબંધ હોવાથી તેઓની મલિનતાથી જનનેન્દ્રિયના, અને ગુદાની મલિનતાથી અર્શ વિગેરે વ્યાધિઓ થાય છે.

આજકાલનું નવિન ચિકિત્સા શાસ્ત્ર કે જે “ નેચરોપેથી ” ના નામે ઓળખાય છે. તે પાણીમાં રહેવાનો, કુશથી એટલે ઠંડા-પાણીની બસ્તિ લેઇ સફરાની ગરમી દુર કરવાનો, સૂર્ય અને હવા

સ્નાન કરવાનો, કટિવેષ્ટન, કટિસ્નાન, ઉપસ્થ સ્નાન, મેસેજ અર્થાત્ ચંપી વિગેરે ક્રિયાઓનો વ્યાધિ નિવારણ માટે ઉપદેશ કરે છે. પરંતુ તે બધી ક્રિયાઓનો આ જાતના સ્નાનમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. માટે તે મનુષ્ય જાતનું અત્યંત કલ્યાણ કર્ત્તા વિધિ છે. કેમકે પેડુ કે જે દરેક રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર વિજાતિય દ્રવ્યોનું સંગ્રહસ્થાન છે, તેમજ જનનેન્દ્રિય કે જે સઘળી બળ આપનાર નસોનું કેન્દ્ર સ્થાન છે, તેના ઉપર શિતળ જળનો સ્પર્શ થવાથી વિજાતિય દ્રવ્યોના સડાથી ઉત્પન્ન થયેલી ખોટી ગરમી શાન્ત થાય છે. અને સ્નાનના સમયમાં મર્દન કરવાથી નસોને ખરી ગરમી મળે છે. પ્રાણ ઉત્તેજન થાય છે, અને પાચન ક્રિયા એવી બળવાન થાય છે કે તે વિજાતિય દ્રવ્યોને બહાર ધકેલી કાઢે છે. જેથી અનેક દરદો થતાં અટકે છે.

આજકાલ એક મનુષ્યના પગ સૂજી જાય છે, તો બીજાને ખુંધ નિકળે છે. ત્રીજાનું લીવર કામ કરતું નથી, તો ચોથાને કીડની–ગુરદાનું દરદ થાય છે પાંચમો દીવાનો થાય છે, તો છઠ્ઠાને કંઈપણ યાદ જ રહેતું નથી. સાતમો ક્ષયથી રીબાય છે, તો આઠમો ઉપદંશનો ભોગ થઈ પડે છે નવમો નબળાઈની ફર્યાદ કર્યા કરે છે, તો દશમો હાથરસથી સર્વસ્વ ખોઈ બેઠેલો હોય છે. અગ્યારમાનો અગ્નિમંદ પડી જવાથી કંઈપણ પચાવી શકતો નથી, તો બારમો બંધકોશના લીધે જીંદગી બચાવી શકતો નથી. અને તેથી દવાઓના ડોઝ તેઓનું કલ્યાણ કરશે એવી શ્રદ્ધાથી વૈદ્યો કે ડૉક્ટરોના ત્યાં ફેરા ખાય છે. અને એક સ્થળે જોઈતો ગુણ ન આવ્યો તો તેને છોડી બીજો વૈદ્ય, બીજો ડૉક્ટર પસંદ કરે છે. ત્યાંથી પણ નિરાશ

થયા તો પછી ત્રીજો, ત્રીજાના ત્યાંથી નિરાશ થયાતો ચોથો વૈદ્ય કે ચોથો ડૉક્ટર પસંદ કરવામાંજ જીવન પુરૂં કરે છે. પરંતુ તેઓ ભાગ્યેજ સમજે છે કે માત્ર કુદરતી પંથને છોડીને બાકી બીજા બધા ઉપાયોનું પરીણામ અચોક્કસજ છે. જેથી આજે જે ઉપાય કેટલાએક દરદીઓને માટે રામબાણ જણાયો હોય છે. તે સમય જતાં બીજા દરદીઓને માટે નિર્માલ્ય જણાય છે, અને તેથી તેનું સ્થાન બીજો લે છે. જેથી ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં દરરોજ નવા નવા ઉપાયોના શોધોનો ઉમેરો થતો આવે છે, છતાં તેઓ પણ જેમ આવ્યા હોય તેમ ચાલ્યા જાય છે. અને તેથીજ આજે કાર્બોલિક એસિડનાં યશોગાન ગવાય છે, તો કાલે વળી તેના ઉપર અશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઇ સેલી સાયલીકનાં દુંદુભિ વગાડાય છે. પરમ દિવસે સોમલ, ભાંગ, ગાંજો, ધંતુરો, આકડો, આથોડીન કિંવા અફિણ મનુષ્ય જાતિનું સહીસલામતપણું સાચવનાર સમજાય છે, તો ચોથાદિવસે વળી ઍન્ટીફેબ્રિન, ઍન્ટીપાયરીન કે ઍન્ટીમની મૃત્યુથી ઉગારનારૂં અમૃતમનાય છે. પરંતુ માત્ર તમાકુ અને દારૂ જેવી હલકા ઝેર વાળી ચીજોના સેવનથી પણ જ્યારે મનુષ્યની ઇન્દ્રિયોમાં અત્યતં ગરમી વધી જવાથી નિર્દય, નિષ્ઠુર, મલિન વૃત્તિ અને અનેક રોગ યુકત થઇ જાય છે. ત્યારે આવી ચીજો કે જેને તનદુરસ્ત સ્થિતિમાં પણ સ્પર્શ કરવામાં આવે તો ભારે ઇજા કર્યા સિવાય રહે નહિ, તેવી ચીજો દરદને લીધે નબળી પડેલી સ્થિતિમાં શું પરીણામ લાવે ? વનસ્પતિ શાસ્ત્રના એક અક્ષરનું પણ જ્ઞાન નહિ હોવા છતાં માત્ર કુદરતી પ્રેરણાથીજ જે ચીજોને હલાહલ ઝેર સમજી પશુ, પક્ષીઓ તેઓનો સ્પર્શ કરવામાં પણ

અલગ રહે છે. તે ચીજો માનવ જાતિનું શું કલ્યાણ કરે ? અને તેથીજ આજ સુધીમાં તેઓના ઉપયોગથી જો કંઇ સાબિત થયું હોય તો પ્રિન્સ બિસમાર્કનો ખાસ ડોકટર સ્વાઇનીંગર કહે છે તેજ છે કે The practice of medicine is a farce, the so called curing by drugs a fraud ડોકટરી ધંધો એ એક ફારસ છે. અને દવાઓ વડે રોગો મટાડવાનો પ્રયત્ન છેતર પીંડી છે.

જ્યારે આમ છે, ત્યારે મારૂં કહેવું માનતા હો, તો આવી ચીજોનો ઉપયોગ કરવાનું છોડીદો. અને મને પૂછોકે:-આવાં દરદોથી છુટવાનો કંઇ ઉપાય છે ? તો તરતજ હું તમને કહીશ કે હા ! એક ઉપાય છે, અને તે અન્ય કોઇ નહિ, પરંતુ માત્ર આ કુદરતી સ્નાનજ છે. આ સાંભળીને તમને આશ્ચર્ય ઉપજશે કે અહો ! આવાં ભારે કષ્ટોમાંથી છુટવાને શું આવો સાદો ઇલાજ ! પરંતુ તમે નક્કી માનજો કે દરેક વિશેષ જરૂરીઆતની ચીજો કે જે કુદરત તરફથી બક્ષવામાં આવી છે તે હમેંશાં સાદીજ છે, અને તેથી તમારા ત્રિવિધ તાપોની શાન્તિ માટે કુદરત તરફથી બક્ષવામાં આવેલો પાણી જે મહાન્ ઉપાય છે, તેનો કુદરતી આરોગ્ય, કુદરતી ખુબ સુરતી, કુદરતી, ઉત્સાહ, કુદરતી પવિત્રતા, કુદરતી મોટાઇ, અને કુદરતી પ્યાર મેળવવાને માટે યથા યોગ્ય ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કારણ જેમ જેમ તમે મનુષ્ય કૃત કૃત્રિમ ઉપાયોનો આશ્રય દુર કરી કુદરતે અનુસરતા જશો, તેમ તેમ તમારો શારીરિક, માનસિક, અને આત્મિક સબંધ કુદરત સાથે વધારે ગાઢ થતો જશે.

આ સ્નાનથી તમને પ્રથમજ ફાયદો એ થશે કે તમારા

શરીરમાં કદીપણુ નહિ અનુભવેલી શિતળતા આવશે. ખોટી ગરમી-નો નાશ થઈ ખરી ગરમી જાગશે. પાચનક્રિયા વધારે બળથી પોતાનું કાર્ય કરશે. આખો દિવસ પગ ગરમ અને મગજ ઠંડુ રહેશે. ચામડી સ્વેદક્રિયાનું કામ બરાબર રીતે કરશે. મળ, મૂત્ર સાફ ઉતરશે. તેમજ દેહમાં આખો દિવસ આનંદ, આખો દિવસ બળ, અને કામકાજ કરવાનો ઉત્સાહ રહેશે.

આ સ્નાનથી મંદ બુદ્ધિવાળાં બાળકોની માનસિક શક્તિ અત્યંત પ્રબળ થાય છે. સ્ત્રીઓનાં ગર્ભાશયો સુધરી વાંઝીઆપણુ વિગેરે દરદો દુર થાય છે. તેમજ શરીર ક્ષીણ થયા વગર સુખેથી તનદુરસ્ત બાળકો પ્રસવી શકે છે. આજકાલના સુધરેલા જમાનાની બાળાઓ કે જેઓની કુમારી અવસ્થામાં સૌંદર્યતાનાં વખાણ થતાં હોય છે, પરંતુ લગ્ન પછી થોડાજ સમયમાં ફીકીફચ થઇ ગળવા માંડે છે, અગરતો જનનેન્દ્રિયનો દાહ, પ્રદર કિંવા હિસ્ટીરીયાનો ભોગ થઇ પડે છે તેઓના દરદનું કારણ દુર થઇ યુવા વસ્થાનું ખરૂં બળ, ખરૂં સૌંદર્ય; ખરૂં સુખ અને ખરી શાન્તિ ભોગવવાને ભાગ્યશાળી થાય છે. સ્ત્રીઓ તેઓના માસિક ધર્મ વખતે જો યોગ્ય ન જણાય તો આ સ્નાનને બંધ રાખી શકે.

ટાઇફોઇડ ફીવર, કોલેરા, સન્નિપાત, શરદી વિગેરે તીક્ષ્ણ દરદો ત્યારેજ થાય છે કે જ્યારે વિજાતિય દ્રવ્યો સડીને ખોટી ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે.

આ ગરમી કુદરતી સ્નાન વડે દુર કરી શકાય છે. અને આ સ્નાનનું પાણી જેમ વધારે ઠંડુ હોય તેમ પેઢુને સ્પર્શ કરતાની સાથેજ અંજાયબ રીતે વિજાતિય દ્રવ્યથી તેને મુક્ત કરે છે, એટ-

ફક્ત એટલુંજ નહિ પરંતુ પાચનક્રિયાની શક્તિને વધારે છે, કે જે પણ રોગોત્પાદક ઝેરને દુર કરવામાં મદદ કરે છે. અને તેથી હમેંશના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં પરસેવો વળવો, છુટથી મળમૂત્રનો ત્યાગ થવો વિગેરે લક્ષણો વડે વિજાતિય દ્રવ્ય દુર થતું જણાય છે,

એટલા માટે તીક્ષ્ણ દરદોમાં તો આ સ્નાન લેવું અત્યંત ફાયદા કારક છેજ. પરંતુ જીર્ણ દરદો કે જેઓની આગળ વધેલી સ્થિતિમાં પાચનક્રિયા મંદ પડી જાય છે, ગુરદો, હોજરી અને આંતરડાંનો પક્ષઘાત થાય છે, ચામડી લુખી પડી જાય છે, વિજાતિય દ્રવ્ય ઉભરાઈને એકાદ મનુષ્યનાં ફેફસાંમાં તેનો જમાવ થાય છે, તો બીજાનાં પગોમાં ભરાય છે, ત્રીજાની આંખો તો ચોથાનું મગજ કિંવા જ્ઞાનતંતુઓના આખા સમુહને બગાડે છે. તેવાં દરદોમાં પણ જો આ સ્નાન વિધિસર કરવામાં આવેતો પેડુમાંથી વિજાતિય દ્રવ્યનો સંચય દુર થવાથી બીજા અંગો તરફ તે ઉભરાઇને જતું અટકે છે. જેથી જેમ મૂળ છેદન કરવાથી વૃક્ષનો વિનાશ થાય છે, તેવીજ રીતે ક્ષય, ઉપદંશ, અર્બુદ, મધુમેહ, ઉન્માદ, અપસ્માર, સંધિવા; શોર્ટ સાઇટ વિગેરે તમામ જીર્ણ દરદો દુર થાય છે.

ઘણાં સખ્ત જીર્ણ દરદો જેવાંકે ઉન્માદ, અર્બુદ, ક્ષય, મધુમેહ વિગેરે કે જે આજકાલ અસાધ્ય મનાય છે, તેવાં દરદો દુર થવામાં જો વિલંબ લાગે તો તેથી ન ગભરાતાં ધીરજ અને શ્રદ્ધાથી આ ઉપાયને વળગી રહેવામાં આવશે તો અવસ્ય મરણોન્મુખ પડેલા દરદીને પણ કંઇ નહિ અને કંઇપણ ફાયદો થશેજ.

વત્સ ! સૃષ્ટિના મહાન તત્વ જળનો સ્નાન તેમજ પાન

તરીકે યથા વિધિ ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે સબંધિ હાલ તરતને માટે આટલો ઉપદેશ પુરતો ધારી હવે તમારા પોષણ માટે લેવામાં આવતા વિધવિધ ખોરાકોની યોગ્યતા અયોગ્યતા સબંધિ વિચાર કરીએ—

કુદરતી ખોરાક.

મનુષ્યદેહના પોષણ માટે કઈ વસ્તુની ખાસ જરૂર છે તેનો નિશ્ચય કરવાને હજારો વર્ષથી શાસ્ત્રો મથન કરી રહ્યાં છે. શારીરિક શાસ્ત્ર, રસાયન શાસ્ત્ર, ફીજીઓલોજી એટલે પ્રાણી તેમજ વનસ્પતિની ઇન્દ્રિયોના સઘળા ધર્મો કહેનારૂં શાસ્ત્ર અને બીજા શાસ્ત્રોની અનેક શાખાઓ આ બાબતને સારી પેઠે સમજાવે છે. પરંતુ હજારો બલ્કે લાખો વર્ષના આ શોધોનું, આ શાસ્ત્રોના ઉપદેશનું પરિણામ શું આવ્યું છે? જે તમારામાંનોજ એક અત્યંત પ્રસિદ્ધ પ્રોફેસર કહે છે કે:—A truly scientific dietary is still impossible to day; that science after long labor and research still does not know what men ought to eat and drink.

મનુષ્યોએ કઈ વસ્તુઓજ ખાવી જોઇએ, તે ચોક્કસપણે કહેવું અશક્ય છે. લાખો વર્ષો સુધી મહેનત અને શોધ કરીને રચાયેલાં જે શાસ્ત્રો તે પણ હજુ કંઇ જાણતાંજ નથી કે મનુષ્યોએ શું ખાવું જોઇએ. અને શું પીવું જોઇએ.

આ પ્રમાણે શાસ્ત્રીય જ્ઞાનોમાં પારંગત થઇ પ્રોફેસર બનેલો એક મહા પુરૂષ જ્યારે આ બાબતમાં શાસ્ત્રોની અપૂર્ણતાનું સર્ટિફિકેટ આપે છે. ત્યારે તમેજ તમારાં કમનસીબે તેને પૂર્ણ માની શ્રદ્ધા રાખો છો.

સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં મનુષ્યો કે જેઓએ કોઇપણ જાતના શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કર્યો નહોતો, છતાં શું ખાવું અને શું પીવું એ સારી રીતે સમજતાં હતાં. જ્યારે આજકાલનું શાસ્ત્ર કે જેણે આ બાબતમાં લાખો વર્ષ સુધી પ્રયત્ન કર્યો. તેના પરિણામમાં તો તેણે એ કરતાં કેટલુંએ વિશેષ જાણવું જોઇએ. છતાં તેમ કરવા જતાં ખરેખરી વાત તો એક રોમન પ્રોફેસર કહે છે તે મુજબ એ છે કેઃ—

Professing themselves to be wise they became fools. ડાહ્યા થવાનો ઉદ્યોગ કરવા જતાં મુર્ખ બન્યા છીએ.

મનુષ્યોની આરોગ્યતા. આબાદી, સુખ અને શાન્તિના માટે શાસ્ત્રીય શોધોનો વધારે ઊંડો અનુભવ લેવા જતાં આમ સેંકડો મનુષ્યો નિષ્ફળ નિવડયાં છે, અને તેમનાં શાસ્ત્રો તેમને મુર્ખતા ભર્યા લાગ્યાં છે. પરંતુ જેઓ કુદરતી પંથે ચાલ્યા છે. તેઓએ કદીપણ રોગ, તંગી કિંવા કંગાળીઅત ભોગવી નથી.

પુષ્ટિકારક ખોરાકનો નિશ્ચય કરતાં શાસ્ત્રો એવું જણાવે છે કેઃ— જે ખોરાકમાં એલબ્યુમીન એટલે ઇંડાની સફેદી જેવો ચીકણો પદાર્થ, તથા નાઇટ્રોજન જેવો માંસ અને બળવર્ધક પદાર્થ તેમજ બીજા પોષણકારક ખનિજો પુરતા પ્રમાણમાં હોય તેવા પદાર્થો ખોરાક માટે ઉત્તમ છે. પરંતુ અફસોસ, કે આવાં તત્વો કિયા

ક્રિયા પદાર્થોમાં કેટલા પ્રમાણમાં રહેલાં છે, તેનો આજે એક શાસ્ત્રી જે નિર્ણય કરે છે, તેના વિરૂદ્ધ થોડાજ સમયમાં બીજો શાસ્ત્રી અભિપ્રાય બતાવે છે. અને તેથી તેવા શાસ્ત્રીઓનાં શાસ્ત્રો તેમજ નિર્ણયો તેઓની જાત માટેજ રહેવા દેઈ આપણે માત્ર કુદરતનોજ આશ્રય લેઈએ, કે જે માત્ર ખરો બોધ દેવાને શક્તિવાન છે.

તરતનું જન્મેલું પક્ષીનું બચ્ચું જેવું માળામાંથી ઉડે છે તેવું તરતજ પોતાનો શું ખોરાક છે તે કુદરતી જ્ઞાનથી સમજે છે. અને તેથી કોઇપણ શાસ્ત્રની સલાહ સિવાય પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ ખોરાક ખાવા માંડે છે, અને પ્રતિકુળનો ત્યાગ કરે છે.

સૃષ્ટિએ શું ચીજ છે? એવું જેને મુદ્દલે ભાન નથી, એવું તરતનું જન્મેલું હરણીનું બચ્ચું ઘાસ ખાવા મંડી જાય છે. ખીસકોલીનું બચ્ચું ફળો તરફ તકાસે છે, અને શિયાળનું બચ્ચું ઉંદર અગર એવાંજ બીજા પ્રાણીઓનો શિકાર કરે છે.

પ્રાથમિક મનુષ્યો કે જેઓની પાસે શાસ્ત્રો બાસ્ત્રો કંઇ પણ નહોતાં, તેમજ જેઓને વિશેષ ડહાપણ ચલાવી પોતાની પંડિતાઇ બતાવવાની લાલસા પણ નહોતી; તેઓએ પોતાના માટે નિર્માણ થયેલો ખોરાક કુદરતી પ્રેરણા બુદ્ધિથી તરતજ ગ્રહણ કર્યો હતો. જે હાલની માફકનાં વિધવિધ પકવાન્નો કિંવા કૃત્રિમ પીણાં તરીકેનો નહિ, પરંતુ ઉત્તમ ગુણકારી સુંદર ફળોનોજ હતો.

તેઓની પ્રેરણા બુદ્ધિએ સૂઝાડેલો આ ખોરાક વ્યાજબીજ હતો. કારણ મનુષ્યો કંઇ ઘાસ ખાઇ શકે નહિ. કેમકે તે જીરવવા માટે પશુઓના જેવી તેની હોજરી બનાવવામાં આવી નથી. વળી તે પશુઓનો શિકાર પણ કરી શકે નહિ, કેમકે તે પકડવાને તેને

લાંબા નખવાળા પંઝાપણુ આપવામાં આવ્યા નથી.

આ રીતે આપણો મુળ ખોરાક શું હતો તેના જ્ઞાન સુધી આપણે આવી પહોચ્યા. અને તેથી કુદરતના પંથે ચાલવાને ઇચ્છતા મનુષ્યોએ તો આજે પણ માત્ર ફળાહારજ ઉપર રહેવુ જોઇએ.

આજકાલનાં મનુષ્યો આ વાત સાંભળીને જરૂર ભડકશે, અને દલીલ કરશે કે માત્ર એકલાં ફળો ઉપર રહેવાયજ કેમ ? પરંતુ હું નિશ્ચય પૂર્વક કહુંછું કે આજે પણ અનેક સાધુ, સંતો, યોગી, મહાત્માઓ કેવળ ફળાહાર ઉપરજ રહી શકે છે. છતાં તારી બુદ્ધિ કદાચ આ સત્યને ગ્રહણ ન કરતી હોય તો તને ના ઉમેદ કરવાની મારી ઇચ્છા નથી, અને તેથી ફળાહાર સિવાયના બીજા ચાલતા ખોરાકમાં શું શું હિતાહિત છે તેનો વિચાર કરીશું.

સર્વથી પ્રથમ તો એજ કહેવાનું છે કે દરેક મનુષ્યે જેમ બને તેમ **માંસાહારનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.** કારણ મનુષ્યો માંસખાનારાં થાય એવો કુદરતનો ઇરાદો હોત તો જેમ બીજાં શિકારી પ્રાણીઓને આપ્યા છે,તેવા શિકારને પકડવાના અને ફાડવાના પંઝા આપત. વળી શિકારી પ્રાણીઓ જેમ સહેલાઇથી માંસ અને હાડકાં કરડી શકે છે, તેવા દાંતો અને દાઢો આપત. પરંતુ મનુષ્યની દાઢો માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓ સાથે સરખાવતાં મળતી આવતી નથી. તથાપિ વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓ સાથે મળે છે. જેથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે મનુષ્ય માંસાહારી પ્રાણીઓના વર્ગનું નથી. પરંતુ ઘાસ ખાનારાં પ્રાણીઓના વર્ગમાં છે. વળી માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓના જેવી તેને હોજરી અગર આંતરડાં પણ આપવામાં આવ્યાં નથી.

શિકારી પ્રાણીઓ જ્યારે એકાદ જાનવરને મારે છે, ત્યારે અત્યંત આનંદમાં આવી જઇ તેનું તાજું લોહી પીવા તેમજ કાચું માંસ ખાવા મંડી જાય છે. પરંતુ મનુષ્યોએ એમ કાચું માંસ તેમાં કંઇ પણ મરી, મશાલો મેળવ્યા સિવાય ખાઇ શકાતું નથી. અને કદાચ જો કોઈ ખાય તો તેને તે પચી શકતું નથી. એ ઉપ-રથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે માંસ એ તેમનો કુદરતી ખોરાક નથી.

આમ હોવા છતાં પણ કોણ જાણે શા કારણથી મનુષ્યો માંસ પ્રત્યે પ્રેમ ધરાવે છે ! અને જોવાની, સુંઘવાની તેમજ ચા-ખવાની ઇન્દ્રિયોના અણગમા પ્રત્યે પણ બેદરકારી ધરાવે છે. ઇશ્વરે મનુષ્યને પોતાની સૃષ્ટિમાં સર્વે પ્રાણીઓ કરતાં જ્યારે શ્રેષ્ટ બના-વ્યું છે, ત્યારે શા માટે એ શ્રેષ્ટતા—પવિત્રતાનો ત્યાગ કરી ભુંડ, રીંછ, વાઘ, વરૂ, કાગડા, ગીધ વિગેરે માંસાહારી પ્રાણીઓના વર્ગમાં જઇ બેસે છે? કે જેઓ દેખીતાંજ અધમ, નિર્દય, અપવિ-ત્ર, ભયંકર, ઘાતકી, દુરાચારી અને ધિક્કારવા યોગ્ય જણાય છે.

એવી દલીલ કરવામાં આવે છે કે માંસમાં ચરબી રહેલી છે, જે દેહને પુષ્ટી આપે છે, માટે તેને ખાવુંજ જોઇએ. જો માત્ર આ કારણને લેઇનેજ માંસ ખાવામાં આવતું હોય તો શું આવી ચરબીનો ભાગ બદામ, ટોપરૂં વિગેરે સુકાં ફળોમાં નથી ? તમારૂં-જ ચિકિત્સા શાસ્ત્ર જણાવે છે કે ફળોમાં જે ચરબી રહેલી છે, તે કુદરતી હોવાથી શરીરને સારી પેઠે પુષ્ટ બનાવવા ઉપરાંત માંસની માફક ઝેરી કિંવા નુકશાનકારક અસર પણ કરતી નથી.

વળી એક બીજી દલીલ એવી કરવામાં આવે છે કે કેટલાંએક

આણીઓનો ચરબી, કિંવા માંસમાં ક્ષય, કંઠમાળ વિગેરે ભયંકર દરદોને નાબુદ કરવાની શકિત રહેલી છે. અને તેથી તેવાં દરદોથી બચવાને માટે એવી ચરબીઓ અને માંસોનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

આ દલીલ, આ ભલામણુ લૌકિક નથી, પરંતુ માનવજાતિનું શ્રેય કરવાને માટે સમુદ્ર મથન જેવા મહા પ્રયાસે સિદ્ધ કરેલી શોધોના સમુહ સ્વરૂપ દીવ્ય ચિકિત્સા શાસ્ત્રની છે. અને તેથી અવશ્ય તમારે તેનો સત્કાર કરવો જોઇએ. પરંતુ એવી ચીજોનો અનુભવ લેઈ તેમાં સત્ય શું છે તેના નિર્ણય ઉપર આવેલા મહા પુરૂષોના થોડાક અભિપ્રાયો સાંભળો.

વૈદકનાં મોટાં દશ, બાર પુસ્તકોના લેખક એક પ્રખ્યાત ડોકટર ટી. એલ. નીકોલ્સ. એમ. ડી. ક્ષય રોગ ઉપર વપરાતી ઓવરીલ, કોડ લીવર ઑઇલ વિગેરે દવાનોના સબંધમાં ટીકા કરતાં કહે છે કેઃ—

The truth is, that the Liebig and other best extıacts containd almost No Nutriment. There is No fat, No fibriLe, No gelatine. There is only a stmulating condiment, a flavour, like the sauces sold in the shops. A pound of scotch out meal has far more Nourishment than the same weight of Liebig, which is a humbug second only to that of giving cod liver oil

for consumption, Sick and well people alike require good Natural food; not grease or slopes.

ખરી વાત એ છે કે "લીબીગ એટલે બાવરીલ અને એવાંજ બીજાં ગાયના માંસમાંથી તૈયાર કરવામાં આવેલાં સત્વોમાં પોષણ આપનાર તત્વો મુદ્દલ હોતાંજ નથી; તેમજ ચરબી, ફાઈબ્રીન, કે જીલેટાઇન જેવાં કામનાં તત્વો જરાએ હોતાં નથી. ભજીયાં કે ચેવડો વેચનારની દુકાને મળતાં અથાણાં કે ચટણીના જેવો માત્ર એક જાતનો ઉત્તેજીત કરનાર મશાલોજ તેમાં હોય છે. અને તે ઉપરાંત જીભને ખુશી કરનાર લગાર સ્વાદ હોય છે. એકશેર "લીબીગના માંસના સત્વમાં જેટલું પોષણ છે, તેનાં કરતાં ઘણાંજ વધારે પુષ્ટિકારક તત્વો એકશેર જવના લોટમાં રહેલાં છે. અને તેથી ડૉકટર લીબનું બનાવેલું "લીબીંગ" અને એવાંજ બીજાં માંસનાં સત્વો એ એક તૂત અને લુચ્ચાઇ છે, અને આવી તૂત અને ઠગાઇનો બીજો નમુનો ક્ષય રોગમાં વપરાતું "કૉડલીવર ઑઇલ" નામનું માછલીનું તેલ છે. માંદાં તેમજ સાજાં મનુષ્યોને કુદરતી ખોરાકનીજ જરૂર છે, પરંતુ માછલાંની ચરબી અને એવીજ બીજી ગંદી દવાઓની તો મુદ્દલ જરૂરજ નથી.

વળી જાણીતા પ્રોફેસર હૉરેસ ગ્રીન એમ-ડી-કહે છે કે—

The confidence you have in medicine will be dissipated by experience in treating diseases ....cod liver oil has no curative power in tuberculosis.

દવાઓના ગુણમાં તમને જે વિશ્વાસ છે, તે રોગો મટાડવાનો તમે અનુભવ લેઇ જોશો એટલે તમારો વિશ્વાસ ઊડી જશે. ક્ષયરોગ મટાડવાની કૉડલીવર ઑઇલમાં બીલકુલ શક્તિ નથી.

તેવીજ રીતે માંસ ઉકાળીને કે માંસનાં સત્વો નાંખીને બનાવવામાં આવતી "બીફ્ટી" નામની રાબડી વિષે ટીકા કરતાં એક વખત **બ્રીટીશ મેડીકલ** જર્નલે લખ્યું હતું કેઃ—**Beef tea thus made has much the same composition as urine.**

આવી રીતે (બળદનાં વાછરડાંમાંથી) બનાવેલી "બીફ્ટી" નામની રાબડીમાં લગભગ મુત્રના જેટલાંજ તત્વો હોય છે.

વાહ ! ક્ષયના દરદીઓ માટે કેવા રામબાણ ઉપાયો ! અને તેઓને વાપરવાની ભલામણ કરનારા ડૉકટરો અને વૈદ્યોની બુદ્ધિની શી બલીહારી !

ક્ષય સબંધિના પચ્ચીશ વર્ષના લાંબા અને ખાસ અનુભવ પછી **ડૅા. જી. એચ. કૉરસન** કહે છે કેઃ—" **The oil of cod's liver is such a filthy substance that I doubt very much if a single person in the world has ever been benefitted by its use in the slightest degree**—કૉડલીવર ઑઇલ એ એક એવો મલિન પદાર્થ છે કે તેના ઉપયોગથી દુનિયામાંના એક પણ મનુષ્યને લેશમાત્ર પણ ફાયદો કોઇ પણ વખત થયો હોય તે વિષે મને ભારે શંકા છે."

ડૉકટર. જે. એમ. પીબલ્સ એમ. ડી. કહે છે કેઃ—**The**

codliver oil craze is rapidly subsiding, the most eminent physicians of Germany prefer fresh olive oil. in consumption, either olive oil or nice sweet cream is preferable to codliver oil.

કૉડલીવર ઑઇલ નામના માછલીના તેલના ફાયદા વિષે લોકોને લાગેલું ગાંડપણુ હવે જલદી શમવા માંડયું છે. જર્મની જેવા સુધરેલા દેશના કુશળમાં કુશળ ડૉકટરો હવે ઓલાઇવ નામના ફળમાંથી કાઢેલા તેલને વધારે પસંદ કરે છે. ક્ષયરોગમાં કાંતો ઓલાઇવ તેલ અગર તાજી સારી મીઠી મલાઇ કૉડલીવર જેવા માછલીના તેલ કરતાં વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

માંસ ખાવું એ એટલા માટે કુદરત વિરૂદ્ધ છે. એક અકુદરતી પ્રેકટીસ છે. તેથી તેનું ફળ અત્યંત ખરાબ અને ભય ભર્યું હોવું જોઇએ. અને ખરેખાત છે પણુ તેમજ. કારણુ માંસ તેમજ અકુદરતી ખોરાક હોજરીથી જોઈએ તેવો પાચન થઇ શકતો નથી. અને તેથી તે ત્યાં પડયો પડયો સડે છે, જેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી ગરમી આખા શરીરમાં ઉભરાઇને વિધવિધ જાતનાં કષ્ટો ઉત્પન્ન કરવા ઉપરાંત મનોવૃત્તિને અઘોરમાં અઘોર પાપ કરવાને ઉશ્કેરે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ આત્માની પણુ અધોગતિ કરે છે.

ઈશ્વરની ઇચ્છા પ્રમાણે તો મનુષ્યો એ સૃષ્ટિનાં સર્વે પ્રાણીઓનાં અધિપતિ હોવાથી દરેક પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાળુ, માયાળુ અને ન્યાયી હોવાં જોઇએ. પરંતુ જ્યારે તેઓ પોતાની આ ફરજને ભૂલી જઈ એકાદ પ્રાણીને મારે છે, ત્યારે તેઓમાં કુદરતની ઇચ્છાનો લેશ પણુ અંશ રહેતો નથી. અને આ રીતે જ્યારે તેઓ બીજા

કોઇપણ ફાયદાને માટે નહિ, પરંતુ એક પાપી પેટને ખાતર, એક જીભના સ્વાદને ખાતર, એક પાપી વૃત્તિને પૂર્ણ કરવાને ખાતર, કુદરતે બીજો ખોરાક આપ્યા છતાં પણ જ્યારે એક પ્રાણીના લોહીથી પોતાના હાથ ખરડે છે, ત્યારે આવા અઘોર કૃત્યની શિક્ષા તરીકે તેઓનો ખરો ખોરાક મેળવવામાં પણ તેઓને વાંધા પડે એમાં કંઇ નવાઇ છે ? અને ખરેખર ! થયું છે પણ તેમજ. કારણ ઇશ્વરે પ્રથમ આજ્ઞા કરી હતી કે:—Behold, I have given you every herb bearing seed. which in upon the face of all the earth, and every tree, in the which is the fruit of a tree yielding seed; to you it shall be for meat.

જો મેં તને બીજ ધારણ કરતી દરેક વનસ્પતિ આપી છે. જે પૃથ્વીના દરેક ભાગ ઉપર જ્યાં જોઇએ ત્યાં તૈયાર છે. વળી ફળો, તેમજ ખાવા લાયક બીજો આપતાં ઝાડો પણ તૈયાર છે. અને તે બધાં તને માંસના બદલે ચાલશે. જેથી:—

Of every tree of the garden thou mayest freely eat; But of the tree of the knowledge of good and evil, thou shall not eat of it; for in the day that thou eatest there of thou shalt surely die.

કુદરતના બગીચામાંથી દરેક ઝાડોનાં ફળો તું છુટથી ખાજે, પરંતુ જેને ખાવાથી પાપ લાગે એવાં ઝાડોનાં ફળોને તું ખાતો નહિ. (મતલબ કે માંસ ખાતો નહિ) કારણ જે દિવસે તું તે

ખાઇશ તે દિવસે નકકી મરીશ, અર્થાત્ અધોગતિને પામીશ.

આર્ય ધર્મશાસ્ત્રોમાંતો અહિંસાને પરમ ધર્મ માનવામાં આવ્યોજ છે. પરંતુ બાઇબલના મત પ્રમાણે પણ એ મુજબ કુદરત તરફથી શરૂઆતનાં મનુષ્યોને માંસ ખાવાને સખ્ત મના કરવામાં આવી હતી. અને તેથી જ્યાં સુધી મનુષ્યો ઇશ્વરની એ આજ્ઞાને અનુસરીને ચાલ્યાં ત્યાં સુધી સહેલાઈથી કુદરતમાંથી પોતાનો ખોરાક મેળવી સ્વર્ગીયસુખ ભોગવતાં હતાં. પરંતુ

The fall of man, the first sin of man. therefore consisted in the Eating of the forbidden food the flesh of animals.

મનુષ્યોની અધોગતિનું કારણ, મનુષ્યોનું પ્રથમ પાપ તેઓને મના કરવામાં આવેલો ખોરાક એટલે પ્રાણીઓનું માંસ ખાવામાંથીજ થયેલું છે.

એ પાપને લેઇને તેમને કુદરતમાંથી મળતો ખોરાક કમી થયો, જેથી તેઓની વિશ્રાન્તિ નાશ પામી, અને તેઓને ખોરાક મેળવવાને માટે મહેનત કરવાનો પ્રસંગ આવ્યો. અને તેથી તેઓએ ખેતીવાડીનો ઉદ્યોગ શરૂ કર્યો. પરંતુ તેઓનું આ પાપ અઘોર હતું. તેથી તેઓને સખ્ત શિક્ષા કરવાને કુદરતે પૃથ્વીને પણ શ્રાપ દીધો કે:—

Cursed is the ground for thy sake; in sorrow shalt thou eat of it all the days of thy life. In the sweat of thy face shalt thou eat bread.

તારે માટે જમીનને પણ શ્રાપ છે. અને તેથી તારી આખી જીંદગીભર મહેનત કરવા છતાં પણ તેમાંથી તુ દીલગીરી ભરી રીતેજ ખાઇશ. અર્થાત્ સખ્ત મહેનતને લીધે તારા મહોડે વળતા પરસેવાના બદલે માત્ર તેમાંથી તને રોટલોજ મળશે. એથી વધારે વૈભવ મળશે નહિ.

આ પ્રમાણે ખેતીવાડીના ઉદ્યોગ ઉપર કુદરતનો શ્રાપ થયો છે, અને તેથી The tiller of the soil could therefore never expect joy and happiness.

જમીન ખેડી ગુજરાન કરનારે તેમાંથી કોઇપણ દિવસ સુખ, શાન્તિ, આનંદ કે નિવૃત્તિ ભોગવવાનાં નથી. પરંતુ માત્ર સખ્ત મહેનત, દીલગીરી અને ચિંતા એ ત્રણ ફળોજ ભોગવવાનાં છે.

માંસ ખાવાના મહા પાપ વડે કુદરતની ઇતરાજી પ્રાપ્ત કરી પછી આપ બુદ્ધિથી ખેતીવાડીનો ઉદ્યોગ શોધી કાઢી તે વડે સુખમય જીવન ચલાવવાને ફાંફાં મારતી સૃષ્ટિ ઉપર એ રીતે મહા શ્રાપ થયેલો છે. અને તેથી જો કે આજકાલ દુનિયાંનો મોટો ભાગ ખેતી કરે છે. તેમજ ખેતીની નિશાળો, ડેરીસ્કુલો વિગેરે સ્થાપન કરી ખેડુતોને કેળવાએલા બનાવવાની તજવીજ ચાલે છે. જે પાકોમાંથી વધારે પૈસા મળી શકે તેનું વાવેતર કરવામાં આવે છે. છતાં તેમાંથી કંઇપણ સુખ, શાંન્તિ પેંદા થયાં નથી. પરંતુ ઉલટાં જુદી જુદી જાતનાં દરદો અને બિમારીઓ કે જે ઘરડાઓના ખ્યાલમાં પણ નહોતાં તે પેંદા થયાં છે. અને જ્યાં જુઓ ત્યાં પાપ, અનાચાર, દુર્ગુણ : અને ભ્રષ્ટતા દાખલ થઇ છે. જે પવિત્રતા પ્રથમ હતી તે જતી રહી છે. અને જે શાન્તિ તથા સુખ હતાં તે નાશ પામ્યાં

છે. દીન પ્રતિદીન ખેડુતોની સ્થિતિ સુધરશે એવી આશા રખાતી હતી તેના બદલે જ્યાં જુઓ ત્યાં ભૂખમરો અને તંગી નજરે પડે છે. વર્ષ વર્ષને ખાતું આવે છે. અને દરેક આવતું વર્ષ કેવું નિકળશે તેની ફિકર રખાય છે.

આવિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ હજુ દુનિયાં હિંસામાંથી મુક્ત થતી નથી. અને હવે તો માત્ર પેટ ભરવાની ખાતરજ નહિ, પરંતુ વળી શાસ્ત્રીય શોધોના બહાને બિચારાં નિર્દોષ, ઉપયોગી અને નિમકહલાલ પ્રાણીઓ જેવાં કે કુતરાં, ગાયો, બળદો, વાછરડાં, ઘોડાં, ગધેડાં સસલાં, હરણાં. વાંદરાં, બકરાં, મેંઢાં, કુકડાં, દેડકાં વિગેરે ઉપર અત્યંત ઘાતકીપણું ગુજારવામાં આવે છે. તેઓની આંખો, જીભ, હોજરી, કલેજુ, રકતાશય, મગજ વિગેરે તેઓના જીવતા જાગતા શરીરમાંથી કાપી કાઢવામાં આવે છે, અને પાછા શીવી દેવામાં આવે છે. એવાં પ્રાણીઓના શરીરમાંથી અમુક અવયવો કાપી નાંખવાથી અગર તો તેની જગ્યાએ બીજા ચોટાડવાથી, તેમજ તેઓના શરીરમાં અમુક દવાઓ કિંવા અમુક રોગના જંતુઓ દાખલ કરવાથી શું શું ફેરફારો, શું શું અસરો થાય છે તે જોવાને રાક્ષસી ક્રુરતાથી ભરેલા અખતરાઓ કરવામાં આનંદ મનાય છે. અને પછી તેવા અખતરાઓના પરીણામે મનુષ્ય જાતીનું ભલું થવાની આશા રખાય છે. પરંતુ સર્વે પવિત્ર લાગણીઓને કચરી નાંખનારા આવાં અઘોર પાપોથી અનુભવેલા અખતરાઓ, ઝેરી, ગંદી રસીઓ, દવાઓ વિગેરેથી કદી પણ કોઇનું ભલું થાય એવું તમે માનો છો ? આવાં પાપો તમારી જીવન દોરીને અધોગતિ તરફ દોરે; અને તરેહવાર ગંભીર રોગોના ભોગ બનાવી દે,

કિંવા અનેક પ્રકારની સામાજીક અને રાજકિય ગુંચવણોમાં સપ-ડાવે, કિંવા મહામારી, ખુના મરકી અને અનાવૃષ્ટિને ઉત્પન્ન કરી પ્રલય કરે તેમાં કંઇ નવાઈ છે ? હું ધારૂં છું કે આવી અનેક ઉપા-ધિઓ એકી સાથે ઊત્પન્ન થાય તોપણ તે તમારાં પાપોનો સ્વલ્પ અંશેજ બદલો છે. માટે જો આવી વિપત્તિઓમાંથી છુટવું હોય, તમારી અધોગતિ થતી અટકાવવી હોય, મહા પાપનું પ્રાયશ્ચિત કરવું હોય, તનદુરસ્ત રહેવું હોય, સુખી, સંતોષી અને શાન્તિમય દીર્ઘ જીવન ગાળવું હોય તો નિર્દોષ પ્રાણીઓને મારવાનું, તેઓનું માંસ ખાવાનું તેમજ તેઓના ઉપર ઘાતકી અખતરાઓ કરવાનું છોડી દ્યો, માત્ર થોડીએક ક્ષણના જીહ્વેન્દ્રિયના સ્વાદ માટે આખી સૃષ્ટિને અધોગતિમાં ન ઊતારો. અને હમેશાં યાદ રાખો કે ભોજનના થાળમાં માંસમાંથી બનાવેલા જે વિધવિધ પદાર્થો પીરસવામાં આવે છે કે જેનાવડે તમે આનંદ અને આરોગ્ય મેળવવાની આશા રાખો છો. તે ચીજો આનંદ કિંવા આરોગ્યદાતા નથી. પરંતુ વિધવિધ જાતના રોગો તેમજ મૃત્યુને સાથે લેઇને ફરનારી છે. અને તથા પુષ્ટિ મેળવવાને માટે જેમ જેમ આવા પદાર્થો અધિક ખાવામાં આવે છે તેમ તેમ મૃત્યુને વ્હેલુંજ આમંત્રણ કરવામાં આવે છે.

હું ધારૂંછું કે આ ઉપદેશથી માંસાહારના વિરૂદ્ધ લાગણી દરેક મનુષ્યને થશેજ, અને તેથી તેઓ જેવી રીતે માંસાહારનો ત્યાગ કરશે. તેવીજ રીતે ઇંડાંને તો વળી સ્પર્શ સરખો પણ કર-શેજ નહિ.

બટાટાં, કઠોળ અને જુવાર, બાજરી વિગેરેના રોટલા પણ કુદરતના વિરૂદ્ધ છે. માટે તેનો પણ ત્યાગ કરી તેઓના

એટલે તાંદળજો, ડોડી, સુરણ વિગેરે શાકભાજી તેમજ ઘઉંના લોટની રોટલીનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. છતાં જેઓ દરરોજ શારીરિક શ્રમ પુષ્કળ પ્રમાણમાં કરે છે, તેઓ જો મગ, તુવેર, ચણા જેવાં કઠોળ, બટાટા તેમજ રોટલા, રોટલી વિગેરે ખાય તો કંઇ અડચણ નથી, પરંતુ જેઓ ઘણો થોડો શ્રમ કરે છે, તેઓતો જો આ ચીજોનો સર્વથા ત્યાગ ન કરી શકેતો પછી તેવી ચીજોનું પ્રમાણ જેમ બને તેમ ઘણું ઓછું કરવું જોઇએ, અને વળી સુકાં તથા લીલાં ફળો તો હમેંશાં થોડાં ઘણાં પણ ખાણામાં હોવાજ જોઇએ.

લાડુ, બરફી, પેંડા, બાસુદી, શીરો, જલેબી, કંસાર ભજીઆં, પુરી, શેવો, મમરા વિગેરે ચીજો હમેશાં જઠરાગ્નિને બગાડનારી છે માટે તેઓનેતો સદાના માટે તિલાંજલિ આપી દેવીજ જોઇએ.

હવે તમે તમારા મનથી ધારો કે જાણે એક મહા જુલમી પાદશાહ પેદા થયો છે, જે પોતાની પ્રજા પાસેથી તેઓની પેદાશનો ત્રીજો ભાગ અગર તો તેથી પણ વધારે રકમ જોર જુલમથી લેઈ લે છે. અને વળી તેઓના ઉપર બળાત્કાર વાપરીને એક એવી વસ્તુ આપે છે કે જેનાથી તેમની બુદ્ધિનો લય થાય છે, ગૃહ સંસાર અને કુટુંબની સુખ શાન્તિ લોપાય છે, અને રોગ તથા મૃત્યુનાં બીજ રોપાય છે.

પ્રજા ઉપર ઘાતકી પણું ગુજારનારો આવો પાદશાહ ખરેખર ! પેદા થાય તો તેના વિરૂદ્ધ પગલાં ભરવાને વિચાર ચલાવવા કેવી મહાન્ સભાઓ ભરાય ? તેને ડરાવી દેવાને કેવા ગંજાવર વરઘોડાઓ

નિકળે ? તે વેળાએ ભાષણોની કેવી અખંડ ધારાઓ છુટે ! સ્વતંત્રતા દેવીને સંબોધિને તેની કેવી આરાધના કરવામાં આવે ? એવા રાક્ષસી રાજા સામે તેને ભ્રષ્ટ કરવાને કેવા તડાકા ધડાકા અને ભડાકા થાય ? ટુંકામાં તેના વિરૂદ્ધ તમારાથી બનતું કરવાને તમે કંઇ પણ કચ્ચાશ રાખો નહિ. અને હું પણ સંમતિ આપું છું કે અલબત એમ થવુંજ જોઇએ. પરંતુ અફસોસ ! અફસોસ હજારવાર અફસોસ ! કે એક એવો જાલમ જુલમગાર રાજા ઘણા દિવસથી તમારા ઉપર જુલમ ગુજારી રહયો છે, છતાં તેના વિરૂદ્ધ તમે ઊંચી આંખપણ કરતા નથી એટલુંજ નહિ, પરંતુ ઉલટા વધારે અને વધારે પ્રેમથી તેને વશ થતા જઇ તમારા હૃદયમાં તેને ઊંડું અને ઊંડું સ્થાન આપતા જાઓ છો. એ જુલ્મગાર, ભયંકર, રાક્ષસી રાજા તે બીજો કોઇ નહિ, પરંતુ તમારાં સર્વસ્વ સુખોનું સત્યાનાશવાળનાર, નિર્દયતા, દુખો અને અનારોગ્યથી ભરપુર માત્ર થોડાક સમય સુધી અમૃતનો આનંદ આપનાર પરંતુ પાછળથી હળાહળ ઝેરની ગરજ સારનાર, મહામલીન મદ્યરાજ છે.

આ મદ્યરાજ કે જે સ્પિરિટ, બ્રાન્ડી, બીર, આલકહોલ, રૅમ, વાઇન, દારૂ વિગેરે અનેક નામોથી અલંકૃત થયેલો છે, તેના શરૂઆતના ડોઝ ઇન્દ્રિયોને ઉશ્કેરીને આનંદમાં લાવે છે. મનની આશાઓના ચોક મોતીએ પુરે છે. અને જાણે સ્વર્ગનાં બધાં સુખો તમારા આધિન હોયને તેવું ભાન કરાવે છે. પરંતુ અંદરખાનેથી તે તમને ઠગે છે. માત્ર જ્યાં સુધી તમે તેના પંઝામાં બરાબર સપડાઓ નહિ ત્યાં સુધીના માટેજ તેણે આવી ગોઠવણ તમારી સન્મુખ કરી રાખેલી હોય છે. પરંતુ પોતાના દેહની અંદર તો તેણે

એ ઈમાનદારી ભરી રાખેલી હોય છે. અને તેથી તેના પ્રાયમિક સહેવાસથી તેા બળ, બુદ્ધિ વિગેરેમાં વધારેા થતા હોય એવેા આભાસ થાય છે. પરંતુ તેમાં ઠગાવાય છે. કેમકે અકૃત્રિમ રીતે ખેાટી ગરમી વડે તેણે ઈંદ્રિયેાને ઉશ્કેરેલો હોવાથી એમ માનવાની ભૂલ થાય છે. અને તેથી આખરે મનુષ્ય જ્યારે તેની જાળમાં સંપૂર્ણ રીતે ફસાય છે, ત્યારે દરેક ઇન્દ્રિયેા નબળી પડી જાય છે, મન અને આત્માની શક્તિનેા નાશ થાય છે. અને તેથી અનેક પાપેા, અનેક ગુન્હાએા ઊત્પન્ન થાય છે. વળી.

मद्यपा किं न जल्पंति किंम्र कुर्वन्ति योषिताः ॥ એ કથનાનુસાર અનેક પ્રકારનેા શેાક, અસંતેાષ, કારણ સિવાયનેા ક્રેાધ, ગુપ્તમાં ગુપ્ત વાતની પણ પ્રગટતા એ બધું આ નામદારના પ્રતાપ વડેજ થાય છે.

હું ધારૂં છું કે આ મહારાજાના સહેવાસનાં કડવાં ફળેાનેા અનુભવ સૃષ્ટિને પણ હવે આવવા લાગ્યેા છે, અને તેથી તેએાના સંબંધમાં વિશેષ વદવાની આવશ્યકતા ન ધારી માત્ર એટલુંજ કહીશ કેઃ—

चित्तेभ्रान्तिर्जायतेमद्यपानात्, भ्रान्तेचित्तेपापचर्यामुपैति ॥
पापंकृत्वादुर्गतिंयान्तिमूढाःतस्मान्मद्यंनैवपेयंनपेयम् ॥

મદ્યપાનથી ચિત્તમાં ભ્રાન્તિ પેદા થાય છે, ચિત્ત ભ્રમિત થવાથી પાપ કાર્યને સ્થાન મળે છે. પાપ કરીને મુર્ખ જનેા અધેાગતિએ જાય છે, તેટલા માટે મદ્યને કદી પણ નહિ પીવું, નહિ પીવું જોઇએ.

વળી ચાહા, કૉફી વિગેરે શરીરમાં ખોટી ગરમી પુરનારાં બીજાં પ્રવાહીઓ પણ આજકાલની મનુષ્ય જાતિની તનદુરસ્તીની અધોગતિ કરી રહ્યાં છે. પરંતુ તેઓની ઝેરી અસર જેમ ઉંદર ફુંકીને કરડે છે, તેવી હોવાથી કોઇ તે તરફ ધ્યાન આપતું નથી. અને તેથી તેઓના ઉપયોગની તો કંઇ હદજ રહી નથી. જે ઘરમાં તેઓને સ્થાન આપવામાં ન આવ્યું હોય તે ઘર આજે ગૃહ નહિ પરંતુ સ્મશાન ગણાય છે, અને તેથી હલકામાં હલકી વર્ણના અને અધમમાં અધમ સ્થિતિવાળા મનુષ્યના ઘરમાં પણ બીજું કંઇ નહિ તો છેવટ ચાહાનું એકાદ પડીકું, એકાદ કીટલી અને બે ચાર સુંદર પ્યાલા, રકાબીઓ વિગેરે સામાન તો ઘરના શણગાર તરીકે સંઘરેલો જોવામાં આવે છેજ. જે જંગલી અને પછાત હશે કિંવા જેને જંગલી કિંવા પછાતમાં ગણાવું હશે, તેમજ જેને જમાનાની સાથે નહિ ચાલવું હોય તેજ આજે ચાહા, કૉફી અને પ્યાલા, રકાબીઓ વિગેરે નહિ વસાવે.

સારી સ્થિતિવાળાં ઘરોમાં તો આજે દરરોજ દિવસમાં દશ, બાર વખત ગરમાગરમ ચાહા થવોજ જોઇએ. એ ઉપરાંત વળી જરા બારણે નિકળ્યા અને કોઇ ઓળખાણવાળુ મળ્યું કે ચાહા પાવાને સારૂ તેના માટે વ્યવસ્થા કરવીજ જોઇએ, કારણ હોટેલોની પણ ક્યાં ખોટ છે? કે જેથી તેમ કરવામાં અડચણ આવે. જ્યારે કોઇ રસ્તામાં મળે તેને પણ ચાહા પાવીજ જોઇએ, તો પછી કોઇ ઘર આગળ મળવા આવે તેને તો ચાહા પાયા વગર જવા દેવાયજ કેમ? કારણ જો તેમ થાય તો જવા દેનાર વિવેક શૂન્ય, જંગલી ગણાય. સવારમાં ઉઠીને દંતધાવન પણ ક્યારે થાય કે પહેલાં જ્યારે

ચાહાની કીટલી ચૂલે મુકાય. સિપાઇએ નોકરી ઉપર ક્યારે ચઢાય કે જ્યારે હૉટેલમાંથી એક પ્યાલો ગરમાગરમ ચાહા પીવાય ત્યારે-જ. હજામ પણ ક્યારે હજામત કરી શકે કે જ્યારે ખભે કોથળી ભરાવીને બહાર નિકળતાં પ્રથમ હૉટેલમાં જઈ ચાહા પીવાનું મંગલાચરણ કરે ત્યારેજ. અને જો તેવો સંયોગ ન આવ્યો તો પછી કોઇનું માથું કાપી બેસે તેના માટે તે જવાબદાર ગણાયજ નહિ. વળી ઢેડ, ભંગીને પણ મજુરી કરવાનું ત્યારે સૂઝે કે જ્યારે હૉટેલમાંથી માટીના બટેરામાં એક પ્યાલો ચાહા લાવીને પીએ ત્યારેજ, અને જો તેમ ન બને તો એક સાધારણ મહેનતનું કાર્ય પણ મહાભારતના યુદ્ધ જેવું થઈ પડે. અરે! એટલાથીજ નહિ, પરંતુ એક દુકાનદારનો માલ પણ ક્યારે ખપે કે જ્યારે કોઇ ગ્રાહક દુકાનમાં આવીને બેઠું કે તરતજ ચાહાનો પ્યાલો અને રકાબી તેના હાથમાં આવીને ઊભાં રહે એવી વ્યવસ્થા રાખે ત્યારેજ.

ચાહા, કૉફી ઉપર આટલી બધી પ્રીતિ, આટલી બધી પ્રવૃત્તિ થવાનું કારણ શું છે તે કલ્પનામાં આવી શકે તેમ નથી. પરંતુ હું ધારૂં છું કે કદાચ વિદેશીઓના સમાગમથી એક બીજાનું જોઇ ગાડરીઓ પ્રવાહ ચાલ્યો છે, અથવા તો ચાહા, કૉફી પીવાથી કામકાજથી લાગેલો થાક ઉતરી જાય છે, અને પુનઃ કામ કરવાનું નવું બળ આવે છે એવી સમજણને લેઇને લોકો પીએ છે. જો આમ હોય તો તેઓનું સમજવું ભ્રાન્તિ માત્રજ છે.

જે ઘોડો થાકી ગયો હોય તેની પાસેથી ફરીથી કામ લેવાનો ઉત્તમ ઉત્તમ ઉપાય તો એજ છે કે તેને થોડી વિશ્રાન્તિ આપવી, અથવાતો જેમાં પોષક તત્વો રહેલાં છે એવો ખોરાક આપવો

પરંતુ તેમ ન કરતાં ઊલટો તેને ચાબુક મારીને ચલાવીશું તો થોડાજ સમયમાં તે નકામો થઈ જશે, અથવાતો મરણ પામશે.

આવીજ રીતે ચાહ અને કૉફીનું પણ પરીણામ છે. કારણ ચાહની અંદર ટેનીન અને કૉફીની અંદર કેફીન નામનાં જે તત્વો રહેલાં છે, તે બન્ને એક જાતનાં ઝેરો હોવાથી શરીરમાં જઇ ગરમીની અસર બતાવી દેહનું રક્ષણ કરવાને કુદરતે સંચિત કરી રાખેલાં જીવન તત્વોને ઉશ્કેરે છે. જેથી એ તત્વો કુદરતી સ્ટોરમાંથી ઉભરાઇ શરીરમાં જવાથી આખા શરીરને નવું બળ મળે છે, અને તેથી તેને લાગેલો થાક દુર થઈ પાછું કામકાજ કરવાનો ઉમંગ થાય છે. પરંતુ કુદરતે એવી વ્યવસ્થા કરેલી છે કે દરરોજના વ્યવહાર માટે અમુક તત્વો અમુક પ્રમાણમાં ખર્ચાઈ ગયાં કે તરતજ દેહને થાક લાગવોજ જોઈએ કે જેથી તે વધારે કામ કરવાનું છોડી દેઇ વિશ્રાન્તિ ગાળે, અને એટલા સમયમાં દેહમાં નવિન તત્વોનો સંચય થાય. આ નિયમનું ઊલ્લંઘન કરી ચાહ, કૉફી વિગેરે પદાર્થો વડે સંચિત જીવન તત્વને ઊશ્કેરી મગજ તેમજ ઇન્દ્રિયો થાકયા છતાં પણ તેમને બળ પહોચાડી જેઓ કામ કરાવવા માગે છે, તેઓ થોડાજ સમયમાં દેવાળું નહિ કાઢે એમ કોણ કહી શકે તેમ છે ? અને ખરેખર થાય છે પણ તેમજ કારણઃ—

આજે અનેક મનુષ્યોને લકવો થયાની વાતો આપણે સાંભળીએ છીએ. અનેક મનુષ્યોનાં હૃદયો બંધ પડી જવાથી એકાએક ગુજરી જવાની વાત પણ કંઇ અજાણી નથી. અનેક મનુષ્યોને કોલેરા કિંવા મરકી થતાની સાથેજ યમધામ પહોચી ગયાની વાતોમાં પણ કંઇ હવે આશ્ચર્ય થવા જેવું નથી. તેમજ અમુક સ્ત્રીઓ

ગર્ભાશયનાં દરદોથી પીડાય છે. અમુક પુરૂષો ઉન્માદના દરદને લેઇને અથડાય છે. અને અમુક મનુષ્યનો કોઇ જરાપણ બોલે કે તરતજ મીજાજ ખસી જાય છે. એવી જે અનેક ફર્યાદો સંભળાય છે, તે બધી આ રીતે સંચિત તત્વોને કૃત્રિમ રીતે ઉશ્કેરી ઉપયોગમાં લીધાનુંજ પરીણામ છે.

એક વખત એક ગૃહસ્થના છોકરાને કોર્ટમાં એક ખુનના કેશ માટે ઉભો કરવામાં આવ્યો હતો, તેને ન્યાયાધીશે પૂછ્યું કે તું એક સારા મા બાપનો છોકરો થઇને ખુન જેવાં કામ કરે છે એ શું ?પેલા છોકરાએ તેના જવાબમાં કહ્યું, સાહેબ ! હું ચોરી પણ કરૂં છું. ન્યાયાધીશે કહ્યું શું તું ચોરી પણ કરે છે ? પેલા છોકરાએ કહ્યું, સાહેબ ! હું ગણિકાને ઘેર પણ જાઊં છું. ન્યાયાધીશે આશ્ચર્ય પામીને કહ્યું, શું તું ગણિકાને ઘેર જાય છે ? છોકરાએ કહ્યું, સાહેબ ! હું દારૂ પણ પીઉં છું. ન્યાયાધિશે કહ્યું, શું તું દારૂ પણ પીએ છે ? છોકરાએ કહ્યું, સાહેબ ! હું માંસ પણ ખાઉં છું. ન્યાયાધીશે કહ્યું, શું તું માંસ પણ ખાય છે ? છોકરાએ કહ્યું, સાહેબ ! હું ભાંગ, ગાંજો, તથા ચડસ પણ પીઊં છું. ન્યાયાધીશે આશ્ચર્ય પામીને પૂછ્યું. અરે આમ છેક વહી જવાનું કારણ ? છોકરાએ ઉત્તર વાળ્યો. શરૂઆતમાં હોટેલમાં બેસીને માત્ર ચાહા પીવાની ટેવથી તુટી ગયેલ લોક લજ્જા ! ભ્રષ્ટાભ્રષ્ટની છુટી ગએલી લોક લાગણી ! બીજું કંઇ નહિ સાહેબ !

ચાહા, અને કોફીમાં આવા અનેક દુર્ગુણો સમાએલા છે. તેથી તેઓનો એક દમ ત્યાગ કરવો જોઇએ. અને જો કદી તેઓ સિવાય ચાલે તેમ ન હોય તો જવને શેકી તેની કોફી બનાવી

ઉપયોગમાં લેવી જોઇએ. પરંતુ ખરી વાત તો માત્ર એજ છે કે મનુષ્યોએ માત્ર પાણી સિવાય બીજું કંઇ પણ પીવું જોઇએ નહિ.

વળી જેમાં કંઇપણ સ્વાદ નથી, જે કોઇ પણ જાતનું નિર્ગંધ ઔષધ પણ નથી, જેમાં કંઇપણ સુગંધિ પણ નથી, જેનો રંગ પણ આંખને કંઇ આલ્હાદ આપે એવો નથી, પરંતુ ઉલટો આંખનાં દરદોને ઉત્પન્ન કરનારો છે, એવી તમાકુના ઉપયોગનું પણ શું ફળ છે ? હું ધારૂં છું કે માત્ર એક જાતના વ્યસન સિવાય બીજું કંઇ પણ નથી.

મહૉમેડન શાસ્ત્રોમાં એક એવી કથા છે કેઃ—એક વખત પેગંબર સાહેબ જંગલમાં ચાલ્યા જતા હતા, તેવામાં એક સાપે નજીક ધસી આવી તેમને ડંખ માર્યો; પરંતુ પેગંબર સાહેબે ડંખમાંનું ઝેર ચુસીને ભોંય ઉપર થુંકી દીધું, જે તમાકુના છોડવાઓ રૂપે પૃથ્વીમાં પ્રસાર પામ્યું.

કદાચ આ કહાણીમાં જણાવ્યા મુજબ તમાકુના છોડવા સાપના ઝેરમાંથી ઉત્પન્ન થયા નહિ હોય, પરંતુ તેનાથી થતું નુકશાનતો ખરેખાત ! સાપના ઝેરથી થતા નુકશાનથી પણ અધિક છે. કારણ નાગનું ઝેર જ્યારે એકદમ મનુષ્યનો પ્રાણ હરે છે, ત્યારે આ ઝેર તો ધીમે ધીમે કાળજાને બાળે છે, હાથ, પગને ગાળે છે, તમો ગુણને વધારે છે, દૃષ્ટિના તેજને સંહારે છે, શક્તિને ઘટાડે છે, વીર્યને બગાડે છે, ચહેરાને ફીક્કો પાડે છે, અને રીબાવીને મારે છે.

કેટલાએક લોકો કહે છે કે બીડીઓ પીવાથી અથવા તો તમાકુ ખાવાથી પરદેશનું પાણી લાગતું નથી. તેમજ ઋતુના ફેરફાર-

ની અસર પણ થતી નથી. પરંતુ તમે જો વિચાર કરીને જોશો તો તરતજ સમજાશે કે ક્ષયના દર બાર દરદીઓ પૈકી લગભગ સાત મનુષ્યો તો તમાકુના ઉપયોગથીજ એ ભયંકર દરદના પંઝામાં સપડાએલા હોય છે.

તેવીજ રીતે વળી આંખના દશ દરદીઓ પૈકી સાત દરદીઓની દ્રષ્ટિ કમી થવાનું કારણ પણ આ તમામ—ગુ—અરે ! તમાકુજ છે.

જો કે બીડી પીવાથી થોડીવાર મન ઉતેજીત થાય છે, પરંતુ પાછળથી તે ઘણુંજ નિસ્તેજ અને ઢીલું પડી જાય છે. વળી લાંબા દિવસના વ્યસનથી તે લોહીમાંના રાતા રજકણોમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે, જેથી લોહી પાતળું પડી જાય છે, એટલુંજ નહી પરંતુ શરીર લાકડાની માફક સૂકાય છે. અજીર્ણ, ઉલટી, હોજરીની નબળાઇ, માથાનો દુઃખાવો, શરીરનું ધ્રુજવું, આંચકી, પક્ષઘાત, લકવો વિગેરે જ્ઞાન તંતુઓનાં દરદો, વીર્યસ્રાવ, નપુંસકતા અને છેવટે અકાળ મૃત્યુ એ બધો તેનોજ પ્રતાપ છે. પછી એવી અસર કોઇને વ્હેલી થાય અગર તો કોઇને ઘણાં વર્ષે થાય. પરંતુ તેનું સેવન એ હાથે કરીને મૃત્યુને આમંત્રણ કરવાનુંજ સાધન છે. આમ હોવા છતાં પણઃ—

बिडौजाःपुरापृष्टवान्पद्मयोनिम् ॥
धरित्रीतलेसारभूतंकिमस्ति ॥
चतुर्भिर्मुखैरित्यवोचद्विरिंचि ॥
स्तमारवुस्तमाखुस्तमाखुस्तमाखुः ॥

ઇંદ્રે પહેલાં બ્રહ્માને પૂછ્યું કે પૃથ્વીના તળ ઉપર સારભૂત વ-

સ્તુ કઇ છે ! ત્યારે ચારે મુખથી બ્રહ્મા એકદમ એવું બોલ્યા કે માત્ર તમાખુ, તમાખુ, તમાખુ અને તમાખુજ.

આમ બ્રહ્મ વાક્ય જણાવીને એક બ્રાહ્મણથી માંડીને છેક ભંગી સુધી સર્વે તેનું અત્યંત ઉલટથી સેવન કરતા જણાય છે. આજે સર્વેના ગજવામાં અલબત ! બાજું કંઇ નહિ તો છેવટ બે, ચાર બીડીઓ અને દીવાસળીનું બોકસ એ બે વસ્તુઓ તો જોવામાં આવે છેજ. મ્હોડામાં સળગતી બીડી રાખીને ઘોડા ઉપર બેસવું કિંવા રેલવે ટ્રેનમાં પેસવું એમાંજ વડાઇ છે, એવું લોકો આજે સમજે છે. કચેરીમાં કામ કરતા ઓફીસરોને તો આજે પળે પળે બીડી જોઇએજ. પરંતુ વ્યાપારીઓને તો વળી તે સિવાય ક્ષણ પણ ચાલેજ નહિ, અને મજુરોથી તો તે સિવાય એક ડગલું પણ દેવાયજ નહિ. કોલેજોમાં વસી બી. એ. અને એમ. એ. નો અભ્યાસ કરનારા અને પોતાને સુધરેલા કહેવડાવવાનું અભિમાન રાખનારાઓને તો વળી શૌચ પણ કયારે ઉતરે કે જ્યારે બીડી પીતાં પીતાં અરે ! બીડી નહિ પરંતુ ફેશનેબલ સીગરેટ પીતા પીતા જાજરૂમાં બેસે ત્યારેજ.

આ બધાનું પરીણામ એ આવે છે કે જેઓ ઝાડો સાફ ઉતરવાને માટે પ્રથમ બીડી પીતા હતા, તેઓ હવે જો દરરોજ લેકસેટીવ પીલ્સો લે તોજ તેઓને ઝાડો ઉતરે છે. જેઓ ખોરાકનું પાચન થવાને તેનો ઉપયોગ કરતા હતા, તેને હવે દરરોજ પેનકીલર લેવું પડે છે. જેઓ મગજને વિશ્રાન્તિ આપવાને વાપરતા હતા, તેઓનું હવે સહેજ વાતમાં મગજ તપી જતાં માથા ઉપર અહોનિશ કોલન વોટર સીંચવું પડે છે, અને એ પ્રમાણે

એકના બદલે બીજાં અનેક ઝેરોના ટેકા દેઇ શરીરને નિભાવવું પડે છે. પરંતુ એવા ટેકા કયાં સુધી ચાલે ? અને તેથી હવે કોઇનાથી એકાદ રોટલી વધારે ખવાઇ જવાય તો અજીર્ણ થઇ જાયછે, જ્યારે એકાદ રોટલી ઓછી ખવાય તો શકિત જાય છે. માઇલ, અડધો માઇલ ચાલવામાં આવે તો પગ દુઃખી જાય છે, જ્યારે બિલકુલ ન ચલાય તો સુસ્તી ભરાય છે,

જેઓને તમે બી. એ. એલ. એલ, બી, કિંવા એલ, એમ, એન્ડ એસ બનાવી તેઓના વડે દેશની આબાદીની આશા બાંધો છો. તેઓની કુદરત વિરૂદ્ધ વર્ત્તનના લીધે આવી હસવા જેવી થઇ પડેલી સ્થિતિ જોઇ તરતજ કોઇ કહી દેશે કેઃ—

કૉલેજમાં શિક્ષણ લઇ, એમ, એ, બી, એ, ભલે થયા,
કુદરત વિરૂદ્ધ વર્ત્તનથી પણ રોગ ઓઘે જે ભર્યા;
નિજ દેહની જેને પડી મન સ્વસ્થ જેનું ન ઘડી,
એવા જનોના શ્રમથી ઉદય આશા કંઇ નથી.

આ ઉપદેશથી તમાકુને એક દગલબાજ દોસ્ત જાણી અવસ્ય દેશવટો આપશોજ. વળીઃ—

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ॥
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ गीता ॥

કડવા, ખાટા, ખારા, ગરમ, તીખા. લુખા, અને દાહ કરનારા પદાર્થો રાજસ પ્રકૃતિનાં મનુષ્યોને પ્રિય હોય છે, પરંતુ તેઓ દુઃખ, શોક અને વ્યાધિને ઉત્પન્ન કરવાવાળા છે. એ વચનાનુસાર મીઠું, મરચું, ખટાશ, તેલ, વિગેરે મસાલા પણ આરોગ્યતાને બ-

ગાડનારા અને હોજરીનું કેન્સર એટલે અર્બુદ નામનું દરદ પેદા કરનારા છે, માટે તેઓનો પણ ત્યાગ કરવો જોઇએ. જેઓ કુદરતને અનુસરીને ફળાહાર ઉપરજ રહેવા માગતા હોય, તેમણે મોસંબી, સંતરાં, નારંગી, સફરજન, દ્રાક્ષ, દાડમ, બદામ, અંજીર, ખજુર, ખારેક, અખરોટ, કેળાં, કેરી, ચીભડાં વિગેરેજ ખાવું જોઇએ. બાફેલાં બટાટાં, કઠોળ, ભજીયાં, પુરી વિગેરેનો સ્વાદ ફળોની આગળ શું હિસાબમાં છે ? રાંધેલો ખોરાક એ એક મરી ગયેલો પદાર્થ છે, જેથી તે જીવન રહિત તેમજ સ્વાદહીન છે. તેથી જો કે તેમાં મરી, મશાલા નાખવાથી સ્વાદ તો આવી શકે છે, કિન્તુ જીવન લાવી શકાતું નથી. પરંતુ ફળોનો સ્વાદ કુદરતી રીતેજ રૂચિકર છે, અને વળી તાજું જીવન ભરવાની શકતી ધરાવેછે.

રાંધેલો ખોરાક એ અકુદરતી છે, જેથી તે આંતરડાને પીડા કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તમને ઢીલા, તેજહીન અને જીવનથી કંટાળેલા બનાવે છે.

મનુષ્યો શા માટે દવાઓના ડોઝ પાછળ ફાંફાં મારે છે ? કારણ સઘળાં દરદોને ખાત્રી બંધ રીતે દુર કરનાર કુદરતી બધું અમૃત ફળોમાં સમાએલુ છે, ત્યારે શા માટે અમૃતનો ત્યાગ કરી તેના બદલે નુકશાનકારક મીક્ષચરોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

વળી કુદરત પોતેજ ફળોને પુરાં પાડે છે, અથવા તો તેઓની પેદાશ આપતાં વૃક્ષોને ઉછેરવામાં પણ વધારે મહેનત પડતી નથી. પરંતુ અકુદરતી ખોરાક મેળવવાને તો ખેતીવાડીની સખ્ત મહેનત કરવી પડે છે. છતાં તેઓનો ઉપયોગ કરવો એતો પોતાનો નાશ કરવાને માટે પોતાના હાથેજ વિષપાન કરવા જેવું છે.

વગર ઉકાળેલું કાચું દુધ પણ કુદરતી ખોરાકમાં ઉમેરી શકાય.

વત્સ ! આજકાલનું વૈદ્યક શાસ્ત્ર વિશ્વને એવું સમજાવવા મથે છે કે એક જાતના જંતુઓ શરીરમાં જવાથી ક્ષયનું દરદ પેદા થાય છે. આવા જંતુઓ શરીરમાં પેસી જવાથી કેટલીએક ગાયોને ક્ષયનું દરદ લાગું પડેલું હોય છે, પરંતુ કઈ ગાયને ક્ષયરોગ લાગુ પડેલો છે, તે સાધારણ મનુષ્યો સમજી શકતા નથી. અને તેથી એવા જંતુઓથી બચવાને માટે દરેક ગાયનું દુધ ઉપયોગમાં લેતા પહેલાં સારી પેઠે ઉકાળવું જોઇએ. પરંતુ ક્ષય અગર એવાજ બીજા કોઇ પણ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ જંતુઓ વડે થાય છે, એ વાત તદ્દન ખોટી છે. વ્યાધિ થવાનું ખરૂં કારણ જંતુઓ નથી. પરંતુ જ્યારે શરીરમાં વિજાતિય દ્રવ્યોનો કચરો એકઠો થઇ તેમાંથી કહોવાણ, પરૂ વિગેરે ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે એવાં હાનિકારક દ્રવ્યોને ખાઇ જઇ શરીરને સ્વચ્છ બનાવવા માટેજ તેઓ પેદા થાય છે, અને તેથી આજકાલની દુનિયાં માને છે, તેમ તેઓ જાતે નુકશાનકારક નથી, પરંતુ દરદી પ્રાણીના હિતચિંતકો છે. આ વાતની સાબિતી માટે ક્ષય રોગના જંતુઓનો સૌથી પ્રથમ શોધ કરનાર પ્રોફેસર કૉક પોતેજ પોતાના ખરા અનુભવની અંતે કહી ગયા છે કે:—

There was never any danger in contracting lung consumption from cows.

ગાયો પાસેથી મનુષ્યોને ફેફસાંનો ક્ષય કદી પણ લાગુ પડવાનો લેશ માત્ર પણ ભય નથી.

મી. પ્રીમરોઝ મેકડોનેલ નામના વિદ્વાને ઇંગ્લાંડની “ રોયલ સોસાયટી ઓફ આર્ટસ”માં ભાષણ આપ્યું હતું તેનો સાર એવો છે કે;—

The food of some of the most vigorous nations on earth was composed of milk that was 'tainted' from a bacteriologist is point of view.

હાલના જંતુ શાસ્ત્રીઓ જે દુધને દોષિત કે જંતુઓના ચેપવાળું ગણી કહાડે છે, તેવું દુધ દુનિયામાં બળવાનમાં બળવાન ગણાઇ ગયેલી પ્રજાઓ દરરોજ ખોરાક તરીકે વાપરતી અને તેમ કરવાથી રોગી બની મરણ પામવાને બદલે દીનપ્રતિદીન બળવાન અને દીર્ઘાયુષી થતી જતી હતી.

વળી લંડન શહેરમાં પ્રગટ થતા “ હેલ્થ ” નામના વૈદકીય પેપરમાં લખાયું હતું કેઃ—

The conveyance of the tubercle bacillus has been attributed to almost everything under the sun to the water and milk we drink, and to the food we eat, but there is no absolute proof that consumption has been contracted by these agents.

દુનિયામાંની લગભગ સર્વે ચીજો જેવી કે પીવામાં આવતું પાણી, દુધ અને ખાવામાં આવતા ખોરાકથી માંડીને છેક સૂર્ય આરફત પણ ક્ષયના જંતુઓનો ચેપ મનુષ્યોને લાગે છે એમ કહે-

વામાં આવે છે; પરંતુ આવી વસ્તુઓ મારફતે ક્ષયરોગ લાગુ પડયો હોય તેવો એક પણ વજનદાર પુરાવો નથી. કેમકે આખું વિશ્વ અગણિત જંતુઓથી ભરપુરજ છે. અને વળી અનુકુળ સંજોગો વચ્ચે માત્ર એકજ અઠવાડીયામાં આખો આટલાંટીક મહાસાગર ભરાઈ જાય એટલા બધા નવા જંતુઓ માત્ર એક જુના જંતુવડે પેદા થઈ શકે છે. હવે જો જંતુઓ મારફતેજ મનુષ્યોને દરદો પેદા થતાં હોય તો એક ક્ષણ પણ તે જીવી શકેજ નહિ. કારણ આટલા બધા જંતુઓમાંથી કેટલા જંતુઓનો તે નાશ કરી શકે. પાણીમાં જંતુ, દુધમાં જંતુ, હવામાં જંતુ, શરીરમાં જંતુ, અને જીવનમાં પણ જંતુ, જ્યાં જુઓ ત્યાં જંતુ, જંતુ અને જંતુનુંજ સામ્રાજ્ય છે. અને તેથી તેઓનો નાશ કરવાનો જે ઉપદેશ કરે છે તેઓમાં ખરેખર ! ઓછી અક્કલ હોવી જોઇએ. આમ છતાં પણ કેટલાએક ડૉકટરો કહે છે કેઃ—"માત્ર એક ચમચો ભરાય તેટલા દુધમાં ઓછામાં ઓછા વીશ લાખથી માંડીને એક કરોડ સુધી જંતુઓ હોય છે. ત્યારે દરરોજ ખાવામાં આવતા લગભગ એક શેર દુધમાં તેઓની સંખ્યા કેટલી હોવી જોઈએ તેનો વિચાર કરો ! અને તેથી આટલા બધા જંતુઓને ઉત્પન્ન કરનારી ગાયોને પૃથ્વી ઉપર જીવતી રહેવા દેવી એ ઘણું જોખમ ભરેલું છે.

ખરેખર ! આવા નર પિશાચ ડૉકટરોના ઉપદેશથી સેંકડો ગાયોની નિરર્થક કતલ કરવાની શરૂઆત સુધરેલા દેશોમાં થઇ ચુકી છે. પરંતુ ક્ષયરોગ તો કંઇ અટકયો નથી. જેથી આવા નકામા સંહાર વિરૂદ્ધ સખ્ત ટીકા કરતાં ડૉકટર રૉબીનસન એમ. ડી. કહે છે કેઃ—

The medical man would have you to discontinue the use of milk, nor even to give your butter milk to hogs for fear of propagating tuberculosis to man and to the man's hogs. Poor unfortunate cow ! after nursing this ignorant animate man into unmerciful maturity, after all the long nights while this brawling brat received the warm white fluid—nature's sweet restorer which never failed to send this ingrate to the happy dream land, now the ungrafted rascal wants to slaughter his mother, shame on you, ignorant, unthankful calf, you would murder your mother for mammon.

હાલના ડૉકટરો તો તમને દુધ ખાતા બંધ કરાવવાનું ઇચ્છે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ મનુષ્યોએ પાળેલાં ડુક્કરોને પણ તેવું દુધ પાવાની મનાઇ કરે છે કે રખેને ડુક્કરોને પણ દુધ પાવાથી ક્ષયરોગ થઇ આવે ! ગરીબ બિચારી ગાય ! આવા મૂર્ખ, પશુ વૃત્તિવાળા, નિમકહરામ અને નિર્દય મનુષ્યોને વર્ષોનાં વર્ષોસુધી દુધ પાઇને ત્હેં મોટાં કર્યાં, આ કંટાસીયા પુત્રોને તું શ્વેત ઉષ્ણ અમૃતનું (દુધનું) પાન કરાવતી, કે જે કુદરતી સુધારસ તે લુચ્ચાઓને હમેંશાં સુખમય કલ્પના સૃષ્ટિમાં મોકલી દીધા વિના કદી રહેતો નહિ. આવા અસંખ્ય ઉપકાર જેના ઉપર તેં કર્યા છે, તેજ નિમકહરામ લુચ્ચાઓ પોતાની આવી પવિત્ર માતાનો વધ કરવા તૈયાર થયા છે.

ધિક્કાર છે તમને, ઓ નિમકહરામ બેવકુફ બચ્ચાઓ ! ધનના લોભની ખાતર દુનિયાંને આડુંઅવળું સમજાવી તમેજ તમારી માતાની ગર્દન કાપવા તૈયાર થયા છો !

આ ઉપરથી તારી ખાત્રી થઇજ હશે કે આજકાલના ડૉકટર સાહેબો જણાવે છે તેમ ક્ષયનું કિંવા કોઇપણ બીજું દરદ જંતુઓથી થતુંજ નથી, પરંતુ સમર્થ નિદાનકાર મહર્ષિ માધવાચાર્ય કહે છે તેમ

सर्वेषांमेवरोगाणां निदानं कुपिता मलाः
तत्पकोपस्य तु प्रोक्तं विविधाहित सेवनम् ॥

સર્વે રોગોનું મૂળ કારણ શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ એટલે વિજાતિય દ્રવ્યજ છે, અને આ દ્રવ્ય અનેક પ્રકારના કુદરત વિરૂદ્ધના અહાર વિહારના સેવનથીજ પ્રકોપને પામે છે.

જ્યારે આમ છે ત્યારે હવે કોણ કહી શકે એમ છે કે દુધને ઉકાળ્યા સિવાય ઉપયોગમાં લેવું નહિ જોઇએ ? વળી તાજું કાચું દુધ જ્યારે દેહમાં પુષ્કળ જીવન તત્વને ભરે છે, ત્યારે ઉકાળીને કિંવા બીજી કોઇપણ રીતે તેને જંતુહીન કરી નાંખવાથી તેમાંથી પ્રાણતત્વ નાશ પામવાથી, નહિ પચે એવું અને અનેક રોગોને ઉત્પન્ન કરનારૂં થઇ જાય છે. તેથી તેવા દુધવડે ઉછેરવામાં આવતાં બાળકો ઠીંગણાં, બેડોળ અને વારેઘડીએ બિમારી ભોગવનારાં થાય છે. અને ઘણાંખરાં તો સ્વધામ પણ પહોચી જાય છે. **અને તેટલા માટે દુધને કદીપણ ઉકાળવું જોઇએ નહિ.**

આ પ્રમાણે વિચાર કરતાં જોઓ માત્ર ફળો ઉપરજ રહેવાને

અશકત હોય, તેઓએ થોડાં ઘણાં પણ સુકાં તથા લીલાં ફળો, દુધ, માખણ, રોટલી, અને કેટલીએક શાકભાજી એ ચીજો ખાવાને વાંધો નથી. અને જ્યારે એકલાં ફળો ઉપર જીવનગાળી શકાય છે, ત્યારે પછી આટલી બધી ચીજો ખાઇ આનંદ અને આરોગ્યતાભર્યું જીવન ગુજારવું એ બીલકુલ મુશ્કેલ નથી. ઘણા દિવસ સુધી તીખું, અને તમતમું ખાધેલું હોવાથી કદાચ શરૂઆતમાં આ ખોરાક પ્રિય ન લાગે તોપણ તેને પ્રીતિથી વળગી રહેવાથી થોડાજ દિવસોમાં રૂચિકર થઇ પડશે.

જે ફળો ખાવામાં આવે તે પૂર્ણ રીતે પાકેલાં નહિ, પરંતુ અર્ધપકવ હોવાં જોઇએ. વળી તેમાં જે કુદરતી મીઠાશ છે, તેમાં ફેરફાર કરવા સાકર, મીઠું અગર એવો બીજો કંઈ પણ મસાલો ઉમેરવો નહિ. કેમકે એમ કરવું એ હોજરીને અત્યંત નુકશાનકારક છે. મીઠાઇ તરીકે ખજુરનો ઉપયોગ કરી શકાય. તેમજ રોટલી સાથે મધ ખાઇ શકાય.

જે ખાવું તે ધીમેથી ખાવું, અને સારી પેઠે ચાવીને ખાવું. કેમકે થુંક સાથે સારી પેઠે મેળવાએલો ખોરાક હોજરી સહેલાઇથી પચાવી શકે છે.

બીજા ખોરાક કરતાં ફળો સહેલાઈથી પચી જાય છે, જેથી પાચનક્રિયા સુધરે છે, મગજ ઠંડુ રહે છે, અંતઃકરણ પવિત્ર થાય છે, આનંદ અને બુદ્ધિ વધે છે, શરીર ગરમ રહે છે, વિજાતિય દ્રવ્યોનો સંચય થતો અટકે છે, તેમજ પ્રથમનો સંચય હોય તો તે દુર થાય છે, જેથી નવું બળ અને જીવનપ્રાપ્ત થાય છે.

વત્સ ! જીવનવ્યાપાર યથા યોગ્ય રીતે ચાલવાને આ સિવાય બીજીપણ અનેક બાબતો જાણવી આવસ્યકીય છે, પરંતુ એકદમ ઘણી વાતો કહેવાથી હું ધારૂં છું કે તારા ઉપર એકે પણ ઉપદેશની અસર થશે નહિ. જેથી બાકી રહેલી બાબતોમાંથી માત્ર અત્યંત આવસ્યકીય બાબતો વિષે હાલમાં ઇશારોજ કરી હું પ્રયાણ કરીશ. અને જો મારા આ ઉપદેશથી અત્રનિએ યત્કિંચિત પણ લાભ ઉઠાવ્યો છે એવું સિદ્ધ થશે તો ભવિષ્યમાં વળી એનાથી પણ અત્યંત ગુહ્ય રહસ્યનો બોધ કરીશ.

મહર્ષિ ચરક કહે છે કેઃ—

आहारस्यपरंधामवीर्यंतद्रक्ष्यमात्मनः ॥

क्षयेह्यस्यबहूनदोषानमरणंवानियच्छतिः ॥

જે ખોરાક ખાવામાં આવે છે તેનું છેવટનું પરીણામ વીર્ય છે. અને તેથી તેની રક્ષા કરવી જોઇએ. કેમકે તેનો ક્ષય થવાથી અનેક દોષો ઉત્પન્ન થાય છે. અને આખરે મરણ નિપજે છે.।

વૈધનાથ કહે છે કેઃ—मलाधारे बलंचैव वीर्याधारेचजीवनं ॥ મળની શુદ્ધતા ઉપર બળનો આધાર છે, અને વીર્યના આધારે જીવન છે.

સુશ્રુત કહે છે કેઃ—સોળ વર્ષની ઉંમર થયા પહેલાં સ્ત્રીનું રજ પકવ થતું નથી. જેથી સોળવર્ષ પુરાં થયા વિનાની સ્ત્રીને વિષે પચીશ વર્ષની ઉમરે પહોચ્યા સિવાયનો પુરૂષ જો ગર્ભાધાન કરે તો જે ગર્ભ ઉત્પન્ન થાય તે કુખમાંજ નાશ પામે છે. અગર જો કદી જન્મે તો જીવતો નથી. અને જીવે તો દુર્બળ રહે છે.

છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં જણાવેલું છે કેઃ—જેમ માતા, પીતા અને આચાર્ય તમારી પ્રથમ વયમાં વિદ્યા ભણાવવાને કાળજી ધરાવે છે, તેવીજ રીતે યુવાન અવસ્થામાં આવ્યા પછી અખંડિત બ્રહ્મચર્ય સાચવવાનું તમારી જાતે લક્ષ રાખો. અને અડતાલીશ વર્ષ સુધી અખંડિત બ્રહ્મચૅર્ય પાળી ચારસો વર્ષનું આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરો.

યેાગ શાસ્ત્રો કહે છે કેઃ—શરીર, મન, તેમજ જીવનની જેને ઊત્કૃષ્ટ ખીલવણી કરવી હેાય તેઓએ "ઊર્ધ્વરેતા" થવાની એટલે વિષય સુખમાં, વીર્યનેા નાશ કરવાને બદલે તેને ઉચ્ચગતિ આપી જાળવી રાખવાની ક્રિયા કરવી જોઇએ.

ઇંગ્લાંડની રેાયલ કેાલેજ ઓફ સર્જન્સનેા ડેાકટર આર્થર કીથ કહે છે કેઃ—વૈદ્યકશાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી ઉપયેાગી શેાધ એ છે કે સ્ત્રી પુરૂષેાની અંદરનાં પ્રજોત્પાદક અવયવેામાં એક એવા પ્રકારનું સત્વ પેદા થાય છે કે જે લેાહીમાં ભળી શરીરના વિવિધ ભાગેામાં જઇ તે તે ભાગેા ઉપર બહુ સબળ અસર કરીને તેમની ઘણીજ વૃદ્ધિ કરે છે. પરંતુ જ્યારે પ્રજોત્પત્તિના હેતુ સિવાય માત્ર વિષય સુખની ખાતરજ આવા અત્યંત કિંમતી સત્વનેા સ્ત્રી પુરૂષેા નાશ કરે છે ત્યારે તેમના શરીરનાં દરેક અવયવેાને પુરતી પુષ્ટિ મળતી નથી, અને તેથી તેઓ અકાળે નિર્બળ અને રેાગી બની જાય છે.

આ બધા ઉપરથી સમજવામાં આવ્યુંજ હશે કે તનદુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘાયુષી બનવામાં વીર્ય રક્ષણની કેટલી બધી જરૂર છે. અને તેથી માત્ર પ્રજોત્પત્તિના હેતુ સિવાયના અન્ય કેાઇપણ

વખતે વિષય ભોગ કરવો જોઇએજ નહિ. આ નિયમનું યથાવિધિ પાલન હજુ સુધી કુદરતી ધર્મ પ્રમાણે અનુસરનારાં ગાય, ભેંસ, ઘોડાં, ગધેડાં વિગેરે પશુઓ કર્યાંજ જાય છે. અર્થાત માત્ર ગર્ભાધાનના સમય સિવાય તેમનાં નર માદા એક બીજા સાથે મળતાં નથી. તેમજ એક વખત વિષય ભોગ કરવાથી ગર્ભાધાન થયું કે પછી પણ એક બીજાનો છાંયડો પણ લેતાં નથી પરંતુ એઇમાન ! મનુષ્ય જાતિએ તો કુદરતના બીજા કોઇપણ નિયમ કરતાં આ નિયમનો વિશેષ ભંગ કર્યો છે. અને તીખો, તમતમતો ખોરાક, આળસુ જીંદગી, શૃંગારમય પુસ્તકોનું વાંચન, શૃંગારી નાટકોનું અવલોકન, હલકો જાતની વાતો અને ઠઠ્ઠા મશ્કરીમાં રસપૂર્વક ભાગ લેવો, નઠારી સોબત વિગેરે સાધનો વડે વિષય વાસનાને ઉશ્કેરી વીર્યની એવી પાયમાલી કરી નાંખી છે કે આજકાલ ભાગ્યેજ સેંકડે દશ મનુષ્યો પણ તન,મન, બળ, બુદ્ધિ, સ્મૃતિ વિગેરેની નબળાઇની ફર્યાદથી મુક્ત હશે. આ વિષય ઉપર જોઇએ તેટલું વિવેચન કરવાનો હાલ સમય નથી. જેથી માત્ર એટલુંજ બોલીને બસ કરીશ કે The greatest enemy to the health of man, is woman; the worst enemy to the health of woman, is man

પુરૂષની તન દુરસ્તીનો મોટામાં મોટો શત્રુ સ્ત્રી છે, અને સ્ત્રીની તન દુરસ્તીનો કટ્ટામાં કટ્ટો દુશ્મન પુરૂષ છે. અને એ દુશ્મનતા ઉત્પન્ન થવાનું ખરૂં કારણ પ્રજોત્પતિના સમય સિવાયના વખતમાં પણ વિષય સુખ ભોગવવાની રાખવામાં આવેલી લાલસા છે.

વળી આજકાલ તમારામાં ચાલતી એક ભારેમાં ભારે ભય-

કર ભુલ વેક્સીનેશન એટલે બળીઆ ટાંકવાની છે. એમ કરવાથી બળીઆ ઓછા નિકળે એ વાત કદાચ ખરી માનીએ, પરંતુ શરીરમાંથી જેમ બીજાં દરદોના સ્વરૂપે વિજાતિય દ્રવ્ય બહાર ફુટી નિકળે છે, તેવીજ રીતે શિતળાના સ્વરૂપે પણ વિજાતિય દ્રવ્ય બહાર ફુટી નિકળે છે. અને તેથી તેને એમ રસી મૂકી બહાર ફુટી નિકળતું અટકાવવાથી તે દ્રવ્ય અંદરજ રહી વળી અનેક જીર્ણ દરદોને જન્મ આપે છે.

એ સિવાય વળી જે રસી મૂકવામાં આવે છે, તે જાતે પણ અનેક દરદોને પેંદા કરે છે. આજકાલ ક્ષય, કંઠમાળ, લકવો, વાઇ, જ્ઞાન તંતુઓનાં વિધવિધ દરદો વિગેરેનું પ્રમાણ વધી પડવાવાનાં અનેક કારણોમાં આવી ઝેરી, ગંદી રસીઓ પણ એક મૂખ્ય કારણ છે, એવો અનુભવ જર્મની, અમેરિકા તથા ઈંગ્લૅન્ડના અસંખ્ય વિદ્વાન ડૅાકટરોને થયો છે, અને તેથી તેઓ પોતાનાં બાળકોના શરીરમાં રસી દાખલ કરવા દેવી, તેના કરતાં રસી મુકવાનો કાયદો રદ કરાવવાને કેદમાં જવું પડે તો તે વાતપણ વધારે પસંદ કરે છે. અને તેથી રસીથી થતું નુકશાન લોકોને તેમજ સરકારને સમજાવવાને મોટી મોટી સભાઓ સ્થાપન કરી અથાગ શ્રમ અને લાખો રૂપીઆનું ખર્ચ કરે છે. આ બધાનું પરીણામ એ આવ્યું છે કે 'શીતળાની રસીથી માણસ જાતને જુદાં જુદાં દરદો થઈ તેનાવડે અસંખ્ય અકાળ મરણો થાય છે, પરંતુ શીતળાનું દરદ તો તે રસીથી અટકતું નથી એવી ખાત્રી થવાથી ઇંગ્લેન્ડની સરકારે બળીઆ ટંકાવવાનો ફરજીઆત કાયદો રદ કર્યો છે, અને તેથી લાખો ઈંગ્રેજો પોતાનાં બાળકોને રસી મુકાવતા નથી. આજકાલ

લગભગ ત્રીશથી ચાળીશ લાખ જેટલાં બાળકો ઇંગ્લાંડમાં શીતળાની રસી મુકાવ્યા સિવાયનાં છે.

સૃષ્ટિની શરૂઆતનાં મનુષ્યો આજે તમે જેમ કરો છો, તેવો કોઇપણ જાતનો શારીરિક કિંવા માનસિક શ્રમ કરતાં નહોતાં. પરંતુ તેઓના ઉચ્ચ આત્મિક જીવનમાં, તેમજ ઇશ્વર અને એક બીજા પ્રત્યેના પવિત્ર પ્રેમમાં અહોનિશ મગ્ન રહેતાં હતાં, જેથી તેઓની જીંદગી તેના સત્ય સ્વરૂપમાં એટલે કેવળ આનંદ અને સુખ, શાન્તિથી ભરપુર માલમ પડતી હતી.

પરંતુ હાલમાં તમોએ કુદરતના વિરૂદ્ધ વર્ત્તન ચલાવીને તે બધું ખોયું છે. અને તેથી તમારાં હાલનાં શાસ્ત્રો, હાલના વિચારો, હાલનાં પરાક્રમો, હાલના શોધો એ બધાં મળીને પણ તે આનંદ, તે સુખ, તે શાન્તિનું લેશ માત્ર પણ ભાન કરાવવાને સામર્થ્યવાન્ નથી. કારણ તે બધાં અકુદરતી હોવાથી તેઓનું પરીણામ કેવળ કંટાળા, નિરાશા અને તૃષ્ણાના સ્વરૂપમાંજ આવે છે. જો મનુષ્યો કુદરતનેજ વળગી રહયાં હોત અને મિથ્યા સુખના માટે તેઓમાં વધેલી તૃષ્ણાઓ પુર્ણ કરનારી પદ્ધતિઓવાળાં શાસ્ત્રો બાંધી બીજાઓને તેની કેળવણી આપવાનું ડહાપણ ન કર્યું હોતતો આજે તેઓ જેમ માનસિક તેમજ આત્મિક અજ્ઞાનના અંધકારમાં ડુબી પશુ કરતાં પણ અધિક અધમતાને પ્રાપ્ત થયાં છે તેવી સ્થિતિએ ન પહોચ્યાં હોત. સ્વર્ગમાંથી સ્થાન ભ્રષ્ટ થયા પછી મનુષ્યોએ કુદરત તરફ બે દરકારી બતાવી પોતાના આત્મબળે પુનઃસ્વર્ગીય સુખ પ્રાપ્ત કરવાને માટે શારીરિક તેમજ માનસિક મહેનત શરૂ કરી, જેના પરીણામમાં અનેક શાસ્ત્રો રચવામાં આવ્યાં છે, અનેક

ધર્મો સ્થાપવામાં આવ્યો છે, અનેક ઉદ્યોગ કળાઓ શોધી કાઢવામાં આવી છે. દારૂ, સોડા, લેમનેડ, ચાહા, કોફી, બીસ્કુટ, શીરો, પુરી, ભજીઆં, ચીરૂટ, સીગરેટ વિગેરે વિધ વિધ લ્હેજતદાર અનેક ખાન, પાન તૈયાર છે. લાડી, વાડી, ગાડી, ઘોડા વિગેરે મોજ શોખનાં સાધનોની પણ કંઇ ન્યુનતા નથી. નરઘાં, તબલા, સારંગી સતાર વિગેરે સાધનો સાથે ગાન તાનમાં ગુલતાન બનાવી ઘડીભર સ્વર્ગીય સુખનું ભાન કરાવે એવી નાયકાઓપણ નિઃશંક અનેક છે. ટેલીગ્રાફ, ફોનોગ્રાફ, ફોટોગ્રાફ, ગ્રામોફોન, ટેલીફોન, ઝેપલીન, ફેપલીન વિગેરેનું તો સ્મરણ કરાવવાની પણ હવે કંઇ જરૂર રહી નથી. સરસ્વતિની મતિ, સ્ટીમની ગતિ, વિદ્યુતની શકિત અને પ્રકાશની ભકિત એ બધાં પણ વશ કરવામાં આવ્યાં છે. તેમજ કદીપણ કોઇ સ્થળે સ્થિર નહિ રહેનારી વિશ્વની મહારાણી રમાને (લક્ષ્મીને) પોતાની અચળ પ્રિયતમા બનાવી લેવાના પ્રયત્નમાં પણ કોઇની પાછી પાની નથી. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે જોતાં આ બધાં સાધનો વડે મળતો આનંદ, મળતું સુખ, મળતી શાન્તિ એ બધાં ખરો આનંદ, ખરૂં સુખ કિંવા ખરી શાન્તિ નથી, પરંતુ અસહ્ય વેદનાઓજ છે. કારણ તે બધાં કુદરતી પવિત્રતા, નિર્ભયતા કિંવા નિર્મળતાથી મળેલાં નથી, પરંતુ અનેક પ્રકારના ત્રાસો, ભોગો અને તૃષ્ણાઓ સહન કરીને મેળવેલાં છે. જેથી તેઓ અરસ્પરસમાં અનેક પ્રકારનો કલેશ, કંકાસ, ત્રાસ, ઇર્ષ્યા, અભિમાન, ભય, ચિંતા વિગેરે ઉત્પન્ન કરવાવાળાં છે. અનેક દુઃખો, અને અનેક દરદોનાં બીજ ઉત્પન્ન કરવા વાળાં છે. કારણ સુખ અને શાન્તિ મેળવવાનો કુદરતી સત્ય પંથ છોડીને વિચાર શક્તિની

કૃત્રિમતાથી મેળવેલી મોજ મજાઓ હમેંશાં સ્થિર નહોતાં એકાદ તોફાન જેવી ક્ષણિકજ હોય છે, અને એથી તેઓની પાછળ હમેશાં અસંતોષ, અશાન્તિ અને દુઃખ તેમજ દરદોજ આવે છે. અને તેથી આજકાલ તમે જે શારીરિક શ્રમો વેઠો છો, જે ઉદ્યોગોની ધમાલ મચાવો છો, તે બધાના પરીણામમાં જે સુખ, શાન્તિ પ્રાપ્ત થવાં જોઇએ તેના બદલામાં દરેક વ્યકિતનું જીવન કેવળ ઉજજડ, પ્રેમહીન, નિરસ, અશાન્ત, અસંતોષી અને કંટાળા યુક્તજ માલમ પડે છે.

અરે ! આતો સમસ્ત વિશ્વના આજકાલના જીવનની સામાન્ય વાત થઇ. હવે આપણે તમારૂં દરેક વ્યકિતનું ગૃહ જીવન તપાસીએ.

કુટુંબ એ એક એવું ન્હાનામાં ન્હાનું મંડળ છે કે જેમાં એક બીજા સાથે સબંધ ધરાવનારાં મનુષ્યો હમેંશાં જોડાએલાંજ રહે છે. લગ્ન એ એક એવું બંધન છે, એવી બેડી છે, એવી સાંકળ છે, એવો દસ્તાવેજ છે કે જે આખા કુટુંબને હમેંશાં ભેગું રાખી શકે છે. પરંતુ આ બંધન શું હમેંશાં સહીસલામત હોય છે ? વળી લગ્ન વિધિએ જોડાવાને માટે કુદરતી રીતેજ જેવી પ્રેમ ગાંઠ પડવી જોઇએ, તેવી નિખાલસ દીલની પ્રેમગાંઠ આજકાલ શું લગ્ન થતા પહેલાં, પડી શકે છે ? હું ધારૂં છું કે તેમ ભાગ્યેજ બની શકે છે. પરંતુ જે સ્ત્રી પુરૂષો આજકાલ લગ્નના નામે એક બીજા સાથે જોડાય છે. તેનું ખરૂં કારણ તો અજ્ઞાન, પરાધીનતા, ચાલતો આવતો વ્યવહાર, ગાડરીઓ પ્રવાહ, જ્ઞાતિ બંધન, લોકલજ્જા, વિષય વાસના, ધન, કુળ કિંવા કીર્તિનો લોભ વિગેરે પૈકી એકાદ હોય છે. અને તેથી આજકાલ જે સેંકડો જોડાં દરરોજ એક બીજા સાથે જોડાય

છે તેઓ પૈકી અરસ્પરસ પ્રત્યે ખરો કુદરતી પ્રેમ ઉત્પન્ન થવાથી જોડાએલું જોડું તો વીરલુંજ હોય છે. અને તેથી તેઓના લગ્નોત્સવ વખતે તેઓના અંતઃકરણમાં જે પ્રેમ, જે આનંદ, જે આશાઓ જોવામાં આવી હોય છે, તે લગ્ન વિધિપુરી થયા પછી એક બીજાના સંબંધમાં આવતાં અરસ્પરસના વિપરીત ગુણોને લેઇને તરત ધુળમાંજ રમી જાય છે.

આ રીતે લગ્નનું બાહ્ય સ્વરૂપ કે જે અત્યંત રમણિય જોવામાં આવેલું હોય છે, તેનું આંતરિક સ્વરૂપ જ્યારે વિપરીત આવે છે, ત્યારે તેમની એક બીજા સાથેના બંધનની ગાંઠ ઢીલી પડે છે. જે પ્રેમ દીન પ્રતિદીન વૃદ્ધિ પામવો જોઇએ તે ક્રોધના સ્વરૂપમાં ફેરવાઇ જાય છે, એક બીજા પ્રત્યે અવિશ્વાસની દૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે. અરસ્પરસ મન ઊંચાં રહે છે, અને છેવટે છીનાળું જન્મ પામે છે. અને તેથી લગ્ન વિધિ કે જે એક એવો સંસ્કાર છે કે જેના વડે જોડાતાં દરેક સ્ત્રી, પુરૂષોનો માત્ર દેહજ નહિ, પરંતુ તન, મન, અને પ્રાણ એ બધાં એક બીજા સાથે જોડાવાંજ જોઈએ તેના બદલે અરસ્પરસ માત્ર તનનોજ સબંધ રહી મન અને પ્રાણ અલગજ રહે છે. અને જ્યારે એમજ બને છે ત્યારે એવાં જોડાનો સંસાર કેવો સુખમય નિવડે તેનો તુંજ વિચાર કરી લે !

પરંતુ જ્યારે મનુષ્યો કુદરતના રસ્તે ચાલશે, અને કોઇ પણ જાતના સ્વાર્થ સિવાય કોઇપણ જાતની કીર્તિ, કુળ, દરજ્જો કિંવા ધનના લોભ સિવાય, કોઇપણ જાતના બંધન, વ્યવહાર, કિંવા દલાલી સિવાય માત્ર એક બીજા પ્રત્યે ઉત્પન્ન થયેલા કુદરતી શુદ્ધ પ્રેમથીજ આકર્ષાઈને અરસ્પરસ જોડાશે, ત્યારે સત્ય સુખની કંઇ

પણ ખામી રહેશેજ નહિ. શુદ્ધ પ્રેમ લાકડેમાંકડું વળગાડી દેવાથી કદી બંધાતોજ નથી. કિંવા બહારના રૂપ, રંગ કે ઠાઠમાઠમાં પણ સમાએલો નથી. પરંતુ એક બીજાની પ્રકૃતિ અરસપરસ મળતી આવે તો કુદરતી રીતેજ પેદા થાય છે. અને તેથી એવો પ્રેમ જ્યાં સુધી પ્રગટ થયો નથી, ત્યાં સુધી ગમે તેટલા ઠાઠમાઠથી, ગમે તેવા રાગરંગથી, ગમે તેવા આનંદ ઉત્સવથી, ગમે તેવા ખર્ચખુંટણથી લગ્નવિધિ ઉજવી, ગમે તેમ જોડી દીધેલાં જોડાંઓને કંઇપણ સુખ ઉત્પન્ન થતું નથી; પરંતુ બહારના શત્રુની ગરજ ઘરમાંજ સરે છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે લગ્નવિધિથી જોડાવાને માટે કોઇ પણ જાતનો સ્વાર્થ, કોઇપણ જાતનું બંધન, કોઈ પણ જાતની લાલચ હોવી જોઇએજ નહિ.

જ્યારે મનુષ્યો ફરીથી કુદરતી જીવન તરફ દોરાશે, જ્યારે તેઓના અંતઃકરણમાં એક બીજા પ્રત્યેનો શુદ્ધ કુદરતી પ્રેમ વિજય પામશે, જ્યારે સર્વે પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે પ્રેમની દૃષ્ટિથી જોશે, જ્યારે બીજાના ભોગે પોતે સુખી થવાની મિથ્યા તૃષ્ણાઓનો ત્યાગ કરશે, ત્યારેજ પીતા અને પૂત્ર, પતિ અને પત્નિ, કુટુંબ અને દેશ એ દરેક ખરેખરાં સુખી થશે. ત્યારેજ સૃષ્ટિ સ્વર્ગની શોભા ધારણ કરશે, ત્યારેજ સઘળી આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિઓ નાશ પામશે. ત્યારેજ શુદ્ધ આનંદ અને શુદ્ધ પ્રેમસ્થાન લેશે. ત્યારેજ સ્ત્રી અને પુરૂષ, પીતા અને પુત્ર, સ્વામિ અને સેવક એક બીજા પ્રત્યેના ધર્મો સમજતાં થશે. અને ત્યારેજ કામ, ક્રોધ, લોભ, મદ, મત્સર, ઇર્ષ્યા, તૃષ્ણા વિગેરેનું નામ નિશાન પણ સૃષ્ટિમાં રહેશે નહિ

મનુષ્યો કે જેઓ ઇશ્વરની મૂળ ઇચ્છા પ્રમાણે વિશ્વનાં સમસ્ત

પ્રાણીઓ પ્રત્યે પ્રેમથી વર્તી પ્રાણીમાત્રનું હિત કરવાને માટે સરજવામાં આવ્યાં છે. તેઓને સરજવાનો કુદરતનો મુળ હેતુ સચવાઇ રહે એટલા માટે તેઓની ઉત્પત્તિ વખતે ઇશ્વર તરફથી ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો હતો કેઃ—

Thow shalt lnve the Lord thy God with all thy heart and with all thy soul and with all thy mind. Thou shalt love the neighbor as thy self.

તું તારા માલિક ઇશ્વરને તારા તમામ તન, મન અને જીવનથી ચાહાજે. અને વળી તારા પાડોશીઓને અર્થાત્ તારા સંસર્ગમાં આવતા દરેક પ્રાણીઓને પણ તારા દેહની માફક ચાહાજે.

ઇશ્વરનો આ ઉપદેશ યથાસ્થિત રીતે સચવાઇ રહે એટલા માટે આજે પણ દરેક મનુષ્ય કેવળ પ્રેમની પ્રતિમા સ્વરૂપજ હોવું જોઇએ. કોઇના પ્રત્યે લેશ માત્ર પણ રાગ, દ્વેષ, પ્રપંચ, પાખંડ, ભય, ત્રાસ વિગેરે હોવાં જોઈએ નહિ. પરંતુ અફસોસ ! કે મનુષ્ય જાતિને સુધારવાને માટે શિક્ષણશાસ્ત્રના નામે લખવામાં આવેલાં અસંખ્ય પુસ્તકો, અસંખ્ય ભાષણો, અસંખ્ય કૉલેજો, અસંખ્ય શિક્ષકો કે જેઓ મનુષ્યજાતિને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે, તેઓ બધાં મળીને પણ પોતાના શિષ્યો ઉપર આ ઉપદેશની અસરની જોઇએ તેવી સફળતા કરી શકતાં નથી. પરંતુ તેઓની મારફતે કેળવાતો એકાદ છોકરો કે જે હજુ તો મહા મુશીબતે મેટ્રીકની પરીક્ષામાં પાસ થવાનો અભ્યાસ કરતો હોય છે, છતાં

તેના સોબતીઓ કે જેઓ તેના કરતાં નીચલા ધોરણમાં અભ્યાસ કરતા હોય છે તેઓના પ્રત્યે મગરૂબીની દૃષ્ટિથી જુએ છે; અને તરતજ તેઓનો ત્યાગ કરે છે. કેમકે તેઓની સોબત કરવાથી જાણે તેને હીણપત લાગશે એમ તે સમજે છે. તેની મગરૂબી કંઇ આટલેથીજ અટકતી નથી, પરંતુ જેમ જેમ તે આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ વધારે દુઃખદ, વધારે તુરંગી, વધારે મગરૂર અને વધારે પ્રપંચી થતો જાય છે.

આ રીતે આજકાલના યુવાનો જો કે કેળવાએલા હોવાનો ફાંકો ધરાવે છે. શેકહેન્ડ કેવી રીતે કરવી, નેકટાઈ કેવી રીતે બાંધવી, મીટીંગમાં કેવી રીતે બેસવું, પોઝીશન કેવી રીતે જાળવવું વિગેરે સઘળી બહારની રીતભાતો શીખે છે, પરંતુ તેઓનાં અંતઃકરણો, તેઓનો સ્વભાવ તો તદ્દન બીન કેળવાએલોજ રહે છે. અને તેથી તેઓનો આત્મા, તેઓનું અંતઃકરણ ઉદાર થવાને બદલે સાંકડું થઇ મલિન વૃત્તિને ધારણ કરે છે. જો કે તેઓ કેળવણીના પ્રતાપે જમાનાને અનુસરીને જમાદાર સાહેબ, ડફેદાર સાહેબ, ફોજદાર સાહેબ, થાણદાર સાહેબ, મામલતદાર સાહેબ, ડોકટર સાહેબ, પ્રોફેસર સાહેબ, બેરીસ્ટર સાહેબ, કિંવા સોલીસીટર સાહેબ બને છે, છતાં તેઓ પૈકી ઘણાખરાઓમાં વગર કેળવાએલા અનાડી મનુષ્ય કરતાં તેઓના અંતઃકરણમાં કંઇ ફરક દેખાતો નથી. પરંતુ અભણ મનુષ્ય કે જે થોડો ઘણો પણ જ્યારે ઇશ્વરથી અધર્મથી ડરે છે, ત્યારે આવા કેળવાએલા મનુષ્યો તો ઇશ્વરને પણ દુર મુકી આવી ગમે તે રીતે માત્ર પૈસા પ્રાપ્ત કરવામાંજ મશગુલ રહે છે.

અને એવી રીતે "વરમરો, કન્યા મરો, પરંતુ ગોરનું તરભાણું ભરો" એ માર્ગ ગ્રહણ કરવામાં બીજાઓને શું કષ્ટ થાય છે તેનો યત્કિંચિત પણ ખ્યાલ કરતા નથી.

કેળવણી આપવાનો મૂખ્ય હેતુ બાળકોને ખરા સુખનો માર્ગ હાથ આવે એવો હોવો જોઇએ. પરંતુ આજકાલ જે કેળવણી આપવામાં આવે છે, તે ખરા સુખનો લેશ માત્ર પણ બોધ ન કરતાં ઉલટો તેઓના માનસિક સંતાપોનો એક રસ્તો છે, તનદુરસ્તીની પાયમાલી અને એક બીજા પ્રત્યેના ભ્રાતૃભાવની તંગીનો મજબુત પાયો છે. છતાં તેનું ફળ જો કંઇ હોય તો તે માત્ર એટલુંજ છે કે તન, મનની દુર્દશાના ભોગે ઉચ્ચો હોદો અને ભારે પગાર પ્રાપ્ત કરવો એજ છે. પરંતુ જો કુદરતી રીતે જીવન ગાળવામાં આવે તો મીથ્યા સુખની તૃષ્ણાઓ ઉત્પન્ન થતીજ નથી, જેથી ભારે પગારની કંઇ પણ જરૂર નથી. તેમજ એક બીજા પ્રત્યે ભ્રાતૃભાવ રાખવામાં આવે તો પાખંડ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ મદ, મત્સર, પ્રપંચ, પાખંડ વિગેરેનો નાશ થવાથી કોઇ પણ જાતનાં-દુ:ખો, દરદો, કષ્ટો, વિપત્તિઓ કિંવા અપરાધો ઉત્પન્ન થતા નથી, જેથી એક બીજાને શાસન દેઇ નિયમમાં રાખવા ઉચ્ચ હોદાની પણ આવસ્યકતા નથી. અને તેટલા માટે બાળકોને આજકાલ જે કેળવણી આપવામાં આવે છે તેના બદલે પ્રભુ પ્રેમ તેમ-જ દરેક પ્રાણી પ્રત્યે પ્રેમભરી દૃષ્ટી, પ્રેમ ભર્યુ વર્ત્તન ચલાવવાની-જ કેળવણી આપવી જોઇએ. કેમકે એકલા પ્રેમમાં જેટલું જગતનું ભલું કરવાની શકિત છે તેટલી બીજા કોઇ પણ શિક્ષણમાં, બીજા કોઇ પણ જ્ઞાનમાં નથી. અનુભવી મહાત્માઓ પણ કહે છે કે:—

" Knowledge puffeth man but charity edifith.
મનુષ્યને જ્ઞાન તો કુલણજી બનાવે છે. પરંતુ પ્રીતિભાવ, દયા, પરોપકાર ઉન્નતિએ પહોચાડે છે.

અને તેથી દરેક મનુષ્યે ઇશ્વરને ચહાતાં તેમજ તેઓના સબંધમાં આવતાં દરેક પ્રાણીઓ પ્રત્યે મિત્રભાવથી વર્ત્તતાં અને તેઓનું શ્રેય કરવાની ઇચ્છાવાળા થતાં શીખવું જોઇએ.

માત્ર આ રસ્તોજ ખરા ધર્મનો અને ખરી કેળવણીનો છે. એ રસ્તેજ સદગુણ સ્થપાય છે, માનસિક તેમજ આત્મિક ઊન્નતિના માટે કુદરતે ફરમાવેલી આજ્ઞાનું પરીપાલન થાય છે, સ્વર્ગીય સુખની પુનઃપ્રાપ્તિ થાય છે, અને અંતે કુદરતની હજુરમાં આનંદ, આનંદ અને કેવળ પરમાનંદ ભોગવાય છે.

પરંતુ અફસોસ! કે આજકાલ કુટુંબ પ્રેમ, દેશપ્રેમ, વિશ્વપ્રેમ તેમજ પ્રભુ પ્રેમની લાગણી દીન પ્રતિ દીન ઘટતીજ જાય છે. કારણ મનુષ્ય જીવન ગાળવાને માટે જે સાધનો જોઇએ તે કરતાં આજકાલનો સુધારો, આજકાલની કેળવણી, આજકાલનો જમાનો વધારે જરૂરીઆત બતાવે છે. અને તેવાં સાધનો પ્રાપ્ત કરવાને પુષ્કળ ધન ઉપાર્જીત કરવાની જરૂર પડે છે, તેથી વધારે અને વધારે વિદ્યાકળાઓનું શિક્ષણ લેવાની ફરજ પડે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ બાળકો તે નિર્દોષ બાળકો કે જેમણે હજુ તો પોતાનું શિક્ષણ પણ પુરૂ કર્યું નથી હોતું, સંસાર એ શું ચીજ છે. તેનું જેને ભાનપણ થયું નથી હોતું તેઓને અપકવ ઉમરેજ ઘર છોડવાની જરૂર પડે છે. માતા, પિતા, કુટુંબ, કબીલાના પ્રેમાળુ અંતઃ

કરણમાંથી તેઓનો વિયોગ થાય છે, અને છેક સમુદ્રની પેલીપાર તેઓ જાય છે. ધનની ખાતર ત્યાં તેઓને નીતિ તેમજ અનીતિનો માર્ગ પણ ગ્રહણ કરવો પડે છે, જેથી વિશ્વપ્રેમ કિંવા પ્રભુ પ્રેમનું બંધન પણ શિથિલ થાય છે, તેમજ દેશ સેવા પણ થઇ શકતી નથી.

કુદરતે અમુક અમુક મનુષ્યોને એક કુટુંબમાંજ શા માટે પેદા કર્યાં છે ? શું એક બીજાનો વિયોગ સહન કરવાને ? નહિ, નહિ, કુદરતની કદી પણ એવી ઇચ્છાજ નથી. જો મનુષ્યો એક સ્થળેથી નિકળી બીજા અત્યંત દુર સ્થળે જાય એવી કુદરતની ઇચ્છા હોત તો અવશ્ય તેને ઊડવાની પાંખો આપત ! ત્યારે શા માટે મનુષ્યો સ્થળાંતર કરે છે ? શું જે જે મનુષ્યોને કુદરતે જ્યાં જ્યાં ઉત્પન્ન કર્યાં છે, ત્યાં આગળ તેમનો નિર્વાહ ચાલી શકે તેમ નથી ? તેવી વ્યવસ્થા પણ કુદરતે દરેક સ્થળે કરીજ રાખેલી છે. પરંતુ મનુષ્યોને મીથ્યા સુખો માણવાની, મીથ્યા મોજમજાઓ ઉડાવવાની અને એક બીજા કરતાં ઉચ્ચ પંક્તિએ આવવાની ખોટી તૃષ્ણાઓ ઉત્પન્ન થઈ છે. અને તેથી એવી તૃષ્ણાઓ પૂર્ણ કરવાને માટેજ ચોગરદમ ફાંફાં મારે છે, ચોગરદમ ભટકયાં કરે છે, ચોગરદમ કલેશ, કંકાસ, ઇર્ષ્યા, નિર્દયતા, ભ્રષ્ટતા, પ્રપંચ અને પાખંડનાં બીજ વેર્યાં કરે છે. ચોગરદમ વધારે અને વધારે વ્યાપાર, ધંધો, રોજગાર, ઉદ્યોગ, કળા વિગેરેની જાળ પાથર્યાં કરે છે. ચોગરદમ વધારે અને વધારે ખૂનો, ડાકાઇટીઓ, વ્યભિચાર, વ્યથા, મહાવ્યથા વિગેરેના અપરાધો કર્યાં કરે છે. પરંતુ જેમ જેમ આ બધાનો વધારો કર્યાં કરે છે, તેમ તેમ કોઇપણ જાતનું સત્ય સુખ કિંવા

શાન્તિ મળવાને બદલે :વધારે અને વધારે કંટાળો, વધારે અને વધારે દુઃખો, દરદો, સંતાપો, અને અસંતોષનાં ભાગી થતાં જાય છે. વધારે અને વધારે મુર્ખ બનતાં જાય છે, અને વધારે મહેનતનો બોજો ખમતાં જાય છે. વધારે અને વધારે મલીન મનવાળાં થતાં જાય છે, વધારે અને વધારે અભિમાની બનતાં જાય છે. અને ટુંકામાં વધારે અને વધારે અધોગતિને પ્રાપ્ત થતાં જાય છે.

અને તેથી મનુષ્યો જો તેઓનું હાલનું સઘળું શિક્ષણ સ્કુલોમાંજ પુરી રાખે, સઘળાં ભાષણોને લેક્ચર હોલની ભૂમિમાંજ ભંડારે, સઘળાં ઓફીશ્યલ ટેલલોને તિલાંજલીજ આપે, સઘળી વાર્તાઓ, વાદ વિવાદો, લખાણો, અભ્યાસો અને શોધોના શ્રમને દુરકરે, તેમના અંતઃકરણની મિથ્યા લાલસાઓનો લય કરે, એક બીજા પ્રત્યે પ્રપંચ અને પાખંડમાં રમવાનું છોડી દે. અને માત્ર કુદરતી ધર્મને અનુસરીને ચાલે, અરસ્પરસ ભ્રાતૃ ભાવ વધારે તો તરતજ તેમની તૃષ્ણાઓ, તેમની આધિઓ, વ્યાધિઓ અને ઉપાધિઓ ઓછી થઈ જાય, શારીરિક તેમજ માનસિક શ્રમ કરવાની પણ કંઇ જરૂર રહે નહિ. સત્ય સુખ, સત્ય શાન્તિ અને સત્ય આનંદના અધિકારી થાય અને પરમાત્મામાં મળી જાય.

ઉપસંહાર.

તે દીનબંધુ, દીનદયાળુ પરમાત્માની કૃપા કટાક્ષથી અનેક વિષયોમાં ચાલતા અજ્ઞાન રૂપી અંધકાર ઉપર જ્ઞાનમય અજવાળું નાંખવા કુદરતી માર્ગનો સત્ય ઉપદેશ કરવાને હું શક્તિમાન થયો છું. એ ઉપદેશ ઘણાં એક દુઃખી અને દરદી મનુષ્યોની માત્ર શારીરિકજ નહિ, પરંતુ માનસિક તેમજ આત્મિક આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિઓને અલપ્ત કરી પુનઃ દીવ્ય જીવન અર્પણ કરશે. જેઓ મનુષ્ય કૃત સ્વાર્થી શાસ્ત્રો ઉપર અંધ શ્રદ્ધા રાખી તેના મોહવશ થઈ ગયા છે, જે શાસ્ત્રો સત્યવાત ગુપ્ત રાખી કૃત્રિમ ઉપદેશથી મનુષ્ય જાતિને આ ખરૂં કે તે ખરૂં એવા ગુંચવાડામાં ગુંગળાવે છે, જે ઉપદેશકો પોતાના શિષ્યોને અનેક પ્રકારની દગલબાજી અનેક પ્રકારની દાંભિકતાથી ફસાવે છે. જેઓ ઉપલક દૃષ્ટિથી જોતાં કેવળ સાધુતાનો ડોળ બતાવે છે, પરંતુ અંદર ખાનેથી બગભગતનું કાર્ય કરી રહ્યા છે. જેઓ પોતાનીજ પંડિતાઈ, પોતાના વિચારો, પોતાનુંજ જ્ઞાન, પોતાનાજ તરંગો સત્ય છે એવું મનાવા મથે છે તે સર્વેની જાળમાંથી આ ઉપદેશ અવશ્ય મુક્ત કરી કુદરતના સત્ય પંથનું, સત્ય ધર્મનું, સત્ય ઉપદેશનું, સત્ય વર્ત્તનનું ભાન કરાવશે. કારણ દરેક દુઃખો, દરેક દરદો નાબુદ કરવાને, સુખ, શાન્તિમય જીવન ગાળવાને અને ટુંકામાં ત્રિવિધ તાપો ટાળવાને બીજો કોઇ પણ ઉપદેશ સત્ય નથી, કારણ તે સર્વેમાં મતભેદ છે, તે સર્વેમાં કંઈ નહિ અને કંઈ પણ અપવાદ છે, જ્યારે એક કુદરતી માર્ગજ માત્ર સત્ય છે, માત્ર તે એક

લોજ ભેદ રહિત છે, અને તેથી સ્વર્ગિય સુખની પ્રાપ્તિ કરાવવાની શક્તિ તેમાં સ્થિત છે.

સંસારિક સઘળાં ઉચ્ચ સુખોની શાન્તિમય પ્રાપ્તિ અને અંતે આત્માની સત્ય મુક્તિ એ મનુષ્ય જીવનનું સાર્થક હોવાથી હમેશાં દરેક મનુષ્યો તેની આશા રાખે છે, હમેશાં તેની પ્રાપ્તિ માટે અનેક પ્રકારના પ્રયત્નો કરે છે, અનેક પ્રકારના ધર્મો, અનેક પ્રકારના પંથો, ગ્રંથો વિગેરેની દીક્ષા લે છે, અનેક પ્રકારના જપ, તપ, જાપ, તાપ, યજ્ઞ, યાગ આદરે છે, અનેક સાધુ, સંતો, વૈદ્યો, ડોકટરો, દરદીઓ, વિગેરેની સર્વિસો (સેવાઓ) ઊઠાવે છે, તેઓને માત્ર એટલુંજ કહી શકે તેઓની ઇપ્સિત સિદ્ધિના અર્થે આ સિવાય બીજો એકે માર્ગ સત્ય નથી. અને તેથી જો આ માર્ગનો ત્યાગ કરીને અન્ય રસ્તે વળવાનો તેમને કોઇ શાસ્ત્રો કોઇ સાધુ, કોઇ સંત, કોઇ ધર્મ, કોઇ પંથ, કોઇ ગ્રંથ ઉપદેશ કરે તો તે કેવળ એક પ્રકારની ઠગાઇજ છે, એક પ્રકારનો સ્વાર્થજ છે, એક પ્રકારની મીસ્ટેકજ છે, એક પ્રકારનો મોહજ છે, એક પ્રકારનું અજ્ઞાનજ છે, એક પ્રકારનો પ્રપંચજ છે, એક પ્રકારનું પાખંડજ છે, એક પ્રકારની અસત્યતાજ છે. કારણ માત્ર ઇશ્વર પ્રણિત ધર્મ કર્મ છોડીને બીજો કોઇ પણ રસ્તો નિર્મળ નથી, બીજો કોઇ પણ રસ્તો નિર્ભય નથી, બીજો કોઇ પણ રસ્તો નિશ્ચલ નથી, બીજો કોઇ પણ રસ્તો સત્ય નથી, બીજો કોઇ પણ રસ્તો વિસ્તૃત નથી, તેમજ બીજો કોઇ પણ રસ્તો પૂર્ણ નથી.

શારીરિક, માનસિક તેમજ આત્મિક અધોગતિમાંથી મુક્ત

વાનો માત્ર એકજ રસ્તો છે, અને તે એજ છે કે "કુદરતને અનુસરીને ચાલવું".

કુદરતે પોતાનું સુખ, પોતાની શાન્તિ; પોતાનું આરોગ્ય, પોતાનો વૈભવ, પોતાનું જ્ઞાન, પોતાનો ધર્મ પોતાનાં કર્મ એ બધાં દરેક પ્રાણી માત્રના માટે એક સરખાંજ અર્પણ કરેલાં છે. કુદરતના દરબારમાં કોઇ પણ ઉચ્ચ, નીચ છેજ નહિ. અને તેથી એકાદ મનુષ્ય પોતાના સુખ, પોતાની શાન્તિ, પોતાના વૈભવ, પોતાના આરોગ્ય, પોતાની મોજમજાઓના માટે બીજા કરતાં કદી પણ તેમાંથી અધિક ભાગે લેઇ શકેજ નહિ, કદી પણ બીજાનો ગુરૂ, બીજાનો ડોકટર, બીજાનો ઉપદેશક, બીજાનો અધિપતિ થઇ શકેજ નહિ. છતાં સૃષ્ટિમાં એવો પ્રકાર જે જોવામાં આવે છે, તે અનેકની અજ્ઞાનતાનો એકે લીધેલો ખોટો લાભજ છે. જ્યારે એમ છે ત્યારે શા માટે દરેક મનુષ્યે પોતાની જાતેજ પોતાનો ડોકટર, પોતાનો વૈદ્ય, પોતાનો ગુરૂ થવાને નહિ ઇચ્છવું જોઇએ ? શા માટે કુદરતનો અવાજ સાંભળવાની, વિચારવાની, અને તેણે બતાવેલા માર્ગે ચાલવાની બેદરકારી બતાવવી જોઇએ ? સહુએ પોતપોતાના ઊદ્ધાર માટે બીજા કોઇ પણ મનુષ્યની ખોપરીમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા જ્ઞાનની સલાહ લેવા કરતાં કુદરતનેજ પસંદ કરવી જોઇએ.

જ્યારે મનુષ્યો કુદરતના પંથે ચાલનારાં થશે ત્યારે તરતજ તેમને તેમની પ્રેરણા બુદ્ધિ સુઝાડશે કે દરેક દરદો નાબુદ કરવાને શું કરવું અગત્યનું છે ? કારણ મનુષ્યો જો રોગીજ થાય એવો કુદરતનો ઇરાદો હોત તો પછી તે રોગો જે વૃક્ષ વેલીથી નાબુદ

ચતા હોય તે વૃક્ષ વેલી ઉપર કુદરતે પોતાના હાથેજ તેના ગુણુદોષ કોતર્યાં હોત ! વળી થયેલાં દરદોના માટે શારીરિક તપાસની જરૂર હોત તો દેહની અંદરની રચના આંખો વડે જોઇ શકાય તેવી પારદર્શક કિંવા મોટાં છિદ્રોવાળી ચામડી બનાવી હોત ! પરંતુ કુદરતની તેવી ઇચ્છા નથી. કુદરતી રીતે વર્તન કરવામાં તેવી આવશ્યકતા પણ નથી. તેથી કુદરતે તેમાંની એક પણ વ્યવસ્થા કરીજ નથી. પરંતુ તપાસ કરવાનાં જે અનેક શસ્ત્રો, શસ્ત્રો, દરદો દફે કરવાની જે વિધવિધ દવાદારૂઓ વિગેરે સાધનો દ્રષ્ટિ ગોચર થાય છે, તે બધાં કુદરતના પંથનું ઉલંઘન કરવાથી અનેક પ્રકારનાં દુઃખો, અનેક પ્રકારનાં દરદોનાં ભોગ થઇ પડેલાં મનુષ્યોએ તેવા પ્રકારની ઉપાધિઓમાંથી છુટવાને આપ બુદ્ધિએ શોધી કાઢેલાં મિથ્યા વળખાંજ છે. આવીજ રીતે માનસિક તેમજ આત્મિક ઉન્નતિના માટે શોધી કાઢવામાં આવેલાં અનેક કર્મો માટે પણ છે.

ઘણા દરદીઓ માત્ર તેઓના વૈદ્ય કિંવા ડોકટર ઉપર વિશ્વાસ રાખવાથીજ સારા થઇ ગયા છે, ઘણાક શિષ્યો તેઓના ગુરૂ ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાથી મુક્ત થયા છે, અને જ્યારે એમ છે ત્યારે વિશ્વનો મહાન્ વૈદ્ય, ધરણિનો ધુરંધર ધર્માચાર્ય કે જે સ્વર્ગની પણ ઉપર રહે છે, તેના ઉપદેશ ઉપર મનુષ્યો વિશ્વાસ ન રાખી શકે એ કેવું આશ્ચર્ય યુક્ત છે ?

એક ભૂલ ભૂલામણીના ધર્મવાળા પામર મનુષ્યમાં વિશ્વાસ રાખવાના બદલે સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વર કે જેણે આ સર્વે જગત્

સરજ્યું છે, જે સ્વર્ગ, મૃત્યુ અને પાતાળ એ સર્વેનું રક્ષણ કરે છે, દરેક પ્રાણી માત્રની જીવનદોરી જેના હાથમાં છે, દરેક પ્રાણીમાત્રને જે દૃઢ પ્રેમની મહાન્ એકત્ર ગાંઠમાં જોડે છે, તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખે તો કેવી મહાન્ મદદ મળે!

પરંતુ આજકાલ મનુષ્યોએ ઇશ્વરને તો પોતાના અંતઃકરણમાંથી દેશવટોજ દીધો છે. કારણ તેઓની ઉન્નતિ, તેઓનું રક્ષણ, તેઓનો ઉદ્ધાર કરવાને માટે આજકાલ તેઓની બુદ્ધિથી રચેલાં એટલાં બધાં શાસ્ત્રો છે, એટલા બધા ડૉકટરો છે, એટલા બધા પ્રોફેસરો છે, કે જેથી તેમને ઇશ્વરની જરૂરજ વ્યર્થ સમજાય છે. અને તેના પરીણામમાં અનેક પ્રકારનાં કષ્ટો ભોગવે છે.

આમ હોવા છતાં હજુ પણ મનુષ્યોઃ—

योमे गर्भ गतस्यापि वृत्तिं कल्पित वान्स्वयम् ॥
शेष वृत्ति विधानेच्च स किं सुप्तोऽथवामृतः ॥

ગર્ભાવસ્થામાં પણ જે મારી જીવનવૃત્તિની કલ્પના કરતો હતો, તે હવે પછીની જીંદગી નિભાવવાની વ્યવસ્થા કરવાને માટે શું સુઇ રહ્યો છે, કિંવા મરી ગયો છે? એ વચન અનુસાર ઇશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખીને કુદરતી ધર્મ પ્રમાણે વર્તે, સઘળી આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ, ક્લેશ, કંકાશ, વેર, ઝેર, પ્રપંચ, પાખંડનું મૂળ કારણ જે મિથ્યા સુખો ભોગવવાને માટે ઉત્પન્ન થતી અનેક વિધ તૃષ્ણાઓ તેનો ત્યાગ કરે, અને પ્રાણી માત્ર પ્રત્યે આત્મવત્ પ્રેમ ધરાવે તો હજુ પણ મનુષ્યોનો અધોગતિમાંથી ઉદ્ધાર થઇ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિ થાય. કારણ ઇશ્વર પરમ દયાળુ છે, અને તેથી ગમે

ત્યારે પણ જો કોઇ મનુષ્ય શુદ્ધ ચિત્તથી, શુદ્ધ પ્રેમથી તેને ચાહે છે, તેના ધર્મને અનુસારે છે, તો તરતજ તેનાં પૂર્વ જન્મનાં અનેક પાપો, અનેક અપરાધો ક્ષમા કરી પ્રાથમિક સુખ પુનઃ અર્પણ કરે છે.

વત્સ ! જગતના કલ્યાણ માટે, મનુષ્યોની શારીરિક, માનસિક તેમજ અધ્યાત્મિક ઉન્નતિના માટે આ જે સત્ય ઉપદેશ મેં તને કર્યો છે તે તું પ્રગટ કરજે. આજકાલની મનુષ્યજાતિ પરોપકારિક વૃત્તિથી વિમુખ થઇ ગયેલી છે, અને જેમાંથી આર્થિક ઉન્નતિ વિશેષ થાય તે રસ્તે પોતાનું ગાડું હાંકે છે; પછી તે રસ્તો બીજાઓને ફાયદાકારક હોય કિંવા નુકશાનકારક હોય તેનો કોઇ વિચાર કરતું નથી. અને તેથી કદાચ તેઓના સ્વાર્થની આડે આવનાર આ ઉપદેશને પ્રગટ કરવા માટે તેઓ તારા પ્રત્યે ધુળ પણ ઉડાડશે. પરંતુ તેથી તું દીલગીર થતો નહિ. કારણ પ્રાણીમાત્રની અધોગતિ અળગી કરી સત્ય સુખની પ્રાપ્તિ કરાવનારો જે મુળ રસ્તો છે, તે બારે જગતના શ્રેયાર્થે કહેવોજ જોઇએ.

વત્સ ! સમય વિશેષ વ્યતિત થયો છે, વળી તારા અધિકારને અનુસરીને હાલ તાત્કાળિક ઉપદેશવા યોગ્ય આવશ્યકીય ઉપદેશનો અર્પણ દેવાઇ ગયો છે, જેની અસર માનવ જાતિ ઉપર કેવી થાય છે તે જોવાનું છે, જેથી વિશેષ રહસ્યમય વાર્તા વિશેષ કરવાનું અન્ય પ્રસંગ ઉપર રાખી હાલમાં માત્ર એટલુંજ કહી પ્રયાણ કરીશ કે:—

By ourselves is evil done,
By ourselves we pain endure;

By ourselves we cease from wrong,
By ourselves become we pure.
No one saves us but ourselves,
No one can, and no one may;
We ourselves must walk the Path
Buddh as merely teach the way.

" આપણી જાતેજ આપણે ખોટું કામ કરીએ છીએ.
આપણી મેળેજ આપણે દુઃખ ભોગવીએ છીએ.
આપણી જાતેજ આપણે પાપ કરતા અટકીએ છીએ.
આપણી મેળેજ આપણે પવિત્ર બનીએ છીએ.
બીજું કોઇ પણ આપણને બચાવતું નથી.
બીજામાં તેમ કરવાની શક્તિઓ નથી, અને કરી શકે પણ નહિ.
આપણે આપણી મેળેજ સુખ અને આરોગ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગે ચાલવું જોઇએ. જ્ઞાનિઓ તો માત્ર માર્ગ બતાવીનેજ દુર રહે છે. "

પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ પણ શ્રી મુખે કહેલું જ છે કેઃ–

उद्धरे दात्मनाऽऽत्मानम् " પોતાના આત્માવડેજ પોતાના પ્રયત્ન વડેજ પોતાની જાતનો ઉદ્ધાર કરે " ॥ તથાસ્તુ ॥

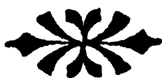


ગ્રાહકો પ્રત્યે બે બોલ.

આ ગ્રંથમાળાના બીજા મણુકા તરીકે "વિશ્વદષ્ટિ" નામનું પુસ્તક પ્રગટ કરવા જણાવેલું, પરંતુ તે યોગ્ય સમયમાં લખાઇ નહિ શકાયાથી તેના બદલે શારીરિક, માનસિક, તેમજ આત્મિક ઉન્નતિના સત્ય માર્ગનો બોધ કરનાર "આકાશવાણી" નામનું આ અદ્વીતિય પુસ્તક આપ સન્મુખ પાઠવવામાં આવે છે; અને હવે પછી અકટોમ્બરના અંત સુધીમાં ત્રીજા મણુકા તરીકે "વિશ્વદ્રષ્ટિ"ને પ્રગટ કરવામાં આવશે.

જો આવાં ઉપયોગી પુસ્તકો યુરોપ, અમેરિકા વિગેરેમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે, તો વાતની વાતમાં તેને હજારો લોકો વધાવી લે છે. પરંતુ અફસોસ! કે આ દેશના વાંચકોને કોણ જાણે શા કારણને લેઇને તેની આવશ્યકતા જણાતી નથી! અને તેથી હજુ સુધી પુરતો આશ્રય મેળવવાને આ માળા ભાગ્યવાન થઇ નથી. અમારો વિચાર આ વર્ષમાં પાંચસો કરતાં વધારે પૃષ્ટનું વાંચન આપવાનો હતો, પરંતુ પુરતી સહાય મળ્યા સિવાય તેમ બની શકે તેમ નથી; અને તેથી જો દરેક ગ્રાહક પોતપોતાનાથી બનતાં ગ્રાહકો વધારી આપવાની કૃપા કરશે તો આ વર્ષમાં કેટલાંએક પૃષ્ટો વધારે આપવા ઉપરાંત આવતા વર્ષથી ખાસ લાભ આપવામાં આવશે.

વ્યવસ્થાપક.



ઉપયોગી વિદ્યાકળા ગ્રંથમાળા.

અસંખ્ય અભિપ્રાયોમાંથી માત્ર એકાદ, બે.

કચ્છ. ભુજવાળા સુપ્રસિદ્ધ કવિરાજ જીવરામ અજરામ ગોર લખે છે કેઃ– આપની ગ્રંથમાળા દ્વારા પ્રગટ થયેલા "જગતની જડીબુટ્ટી" નામના પુસ્તકમાંની ઘણીક જડીબુટ્ટીઓનું વર્ણન મેં બારીક નજરથી વાંચ્યું છે, તેથી હું ઘણોજ પ્રસન્ન થયો છું. નકામા નાટક અને નોવેલોનાં કુથલાં લખનારાઓ પોતાનો તેમજ વાંચનારાઓનો વખત અને પૈસાનો નાશ કરે છે. તેના બદલે એવાં પુસ્તકો આપણાં હિંદ દેશનો અધોગતિમાંથી ઉદ્ધાર કરે છે એ વાત ચોકસ છે.

ગોસ્વામિ શ્રી રામચંદ્રાચાર્ય લખે છે કેઃ—આપની ગ્રંથમાળા દ્વારા છપાતું "આકાશવાણી" નામનું પુસ્તક એટલું બધું ઉપયોગી, આવશ્યકીય અને કુદરતની સાક્ષાત આજ્ઞા સારૂ રહસ્યોથી ભરપૂર છે કે કદાચ કોઈ મનુષ્ય ખોરાક સિવાય ચલાવી શકે, પરંતુ આ પુસ્તક સિવાય ચલાવી શકે તેમ નથી.

જો કદી તમારે પણ અદ્‌ભુત ચમત્કારોવાળી જંગલની જડીબુટ્ટીઓ જાણવી હોય, પોતાની તેમજ પરાયું ભવિષ્ય સમજવું હોય, વગર ઔષધે અસાધ્ય દરદોમાંથી છુટવું હોય, અનેક ઉદ્યોગ કળાઓ પ્રાપ્ત કરી મનુષ્ય મટી મહાત્મા થવું હોય, નિરોગીતન, સુખશાન્તિ ભર્યું દીર્ઘ જીવન, પવિત્ર મન અને અખૂટ ધન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો અવશ્ય આ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક થાઓ.

વાર્ષિક લવાજમ—પોષ્ટેજ સાથે કાચા પુંઠાનાં પુસ્તકોનું રૂા. દોઢ અને પાકા પુંઠાના રૂા. સવા બે છે. જે વર્ષનું પ્રથમ પુસ્તક વી.પી.થી મોકલી વસુલ કરવામાં આવે છે. હિન્દુસ્થાન બહારના ગ્રાહકોએ કાચા પુંઠાના રૂા. અઢી અને પાકાના સવાત્રણ અગાઉથીજ બ્રિટિશ પોષ્ટલ ઑર્ડરથી મોકલી આપવા.

વૈદ્ય શાસ્ત્રી સામળદાસ સેવકરામ.

મેનેજર—વિદ્યાકળા પ્રચારક મંડળી.

મુ. ગામ–વાયા–તસોઇ–એ. પી. રેલ્વે.